

Vegan backen

Edith Gätjen

Feine Pfannkuchen, lockerer Marmorkuchen oder Obsttorten waren früher ohne Eier und Sahne undenkbar. Wir zeigen Ihnen, wie Sie fast jedes Kuchenrezept vollwertig veganisieren können.



© Wavebreak Media/123RF.com

Wer will guten Kuchen backen, der muss haben sieben Sachen: Eier und Schmalz, Butter und Salz, Milch und Mehl, Safran macht den Kuchen gehl...“ Das Kinderlied erweckt den Eindruck, dass es ohne diese sieben Sachen zumindest keinen guten Kuchen geben kann. Vegan und vollwertig backen – wie kann das gelingen? Mittlerweile ist das Angebot veganer Ersatzprodukte zum Backen auf dem Markt unglaublich expandiert. Von *Egg-free* über spezielle Bindemittel und Stärken bis hin zur pflanzlichen Sprühsahne ist alles zu erwerben – nicht nur in speziellen veganen Supermärkten. Der Anspruch an die Vollwertigkeit dieser Produkte lässt manchmal jedoch zu wünschen übrig. Aber: Mit ein bisschen Know-how und Kreativität gelingt es leicht, vollwertig und mit natürlichen Zutaten wunderbare vegane Kuchen und Gebäcke zu backen.

Kuchen aus Mürbeteig, süße und herzhafte Hefe- oder Strudelteige kommen sehr gut ohne Eier aus und lassen sich daher ganz leicht *veganisieren*. Doch in anderen Gebäcken sorgen Eier für mehr Volumen und ein lockeres Ergebnis: Der Quark-Öl-Teig, ein schmackhafter Teig für Obstkuchen oder Pizza, Pfannkuchenteig, Rührteig und insbesondere der Biskuit nutzen die vielfältigen Eigenschaften der Eier. Hier muss man sich schon etwas einfallen lassen.

Lockere Kuchen ohne Ei

Wie das Ei ersetzt wird, richtet sich nach seiner Funktion im jeweiligen Kuchen. Im Pfannkuchen, in dem Eier für die Lockerung verantwortlich sind, wird ein Ei durch einen halben Teelöffel Weinsteinbackpulver und 50 Milliliter Sprudelwasser ausgetauscht. 60-80 Gramm Apfel- oder Kürbismus anstelle eines Eies ist ideal für saftige Ku-

chen wie versunkene Obstkuchen, ohne diese geschmacklich in eine bestimmte Richtung zu lenken. Hierfür backen Sie die in Spalten geschnittenen Äpfel oder den Kürbis auf einem Blech vor dem Pürieren weich, bis sie gar sind, und lassen das Mus etwas auskühlen. Anschließend wird es mit den flüssigen Zutaten, Öl oder pflanzlichen Drinks wie Soja-, Hafer- oder Reismilch vermischt. Für einen winterlichen versunkenen Apfelkuchen können Sie die Äpfel vor dem Backen mit etwas Zimt und Ingwer würzen. Das macht den Kuchen nicht nur saftig und locker, sondern bringt auch Geschmack. Der Vorteil von Kürbis ist, dass er dem Gebäck eine wunderbare Farbe verleiht.

Für eine gute Bindung im Marmorkuchen oder Quark-Öl-Teig eignen sich Sojaprodukte, wie Sojajoghurt, pürierter Tofu oder

Obstkuchen vom Blech mit Streuseln

200 g Naturtofu
100 ml pflanzlicher Drink
100 ml Olivenöl
75 g Agavendicksaft
1 Pr. Salz
450 g Dinkelvollkornmehl
2 El Weinsteinbackpulver
1 kg Aprikosen (Äpfel, Pflaumen, Birnen...)

Für die Streuseln:

100 g Haselnüsse o. Mandeln
125 g Dinkelvollkornmehl
80 g Rohrohrzucker
80 ml Olivenöl

Den Tofu mit dem pflanzlichen Drink, Öl, Agavendicksaft und Salz fein pürieren. Das Mehl mit Backpulver vermischen und zunächst unter die Tofumassee rühren und dann zu einem glatten Teig verkneten; auf ein mit Backpapier ausgelegtes Blech ausrollen. Obst waschen, putzen und entkernen und mit der Schnittfläche gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Backofen auf 200 °C vorheizen. Die Nüsse grob hacken und mit Mehl, Zucker und Öl verkrümeln. Über dem Obst verteilen. Den Kuchen ca. 35 Minuten backen.



Seidentofu. Zwei Esslöffel ersetzen hier ein Ei und führen zu einem guten Ergebnis. Sie können ein Ei auch einsparen, indem Sie zehn Gramm Sojamehl mit 40 Milliliter Sprudelwasser verquirlen. Oder Sie schlagen eine halbe Banane auf, die einen Nuss- oder Schokoladenkuchen sowohl gut bindet als auch geschmacklich hervorragend abrundet. In Muffins oder eher flachen Rührkuchen, wie Mandelkuchen, gibt auch ein Esslöffel geschroteter Leinsamen mit 100 Milliliter pflanzlichem Drink aufgekocht und ausgequollen eine gute Bindung. Der klassische Biskuit wird mit fünf Eiern pro 200 Gramm Mehl zubereitet, die diesem Gebäck nicht nur Volumen, Lockerung und Bindung verleihen, sondern auch Farbe und Geschmack. Lässt man hier die Eier weg, kann man nicht mehr von einem Biskuit sprechen.

Raffinierter ohne Schmalz und Butter

Butter ist in jedem Gebäck mit einer ungehärteten pflanzlichen Margarine austauschbar. Da bleiben weder küchentechnisch noch

geschmacklich Wünsche offen.

Butter lässt sich aber auch ideal durch pflanzliche Öle ersetzen. Mit ihrem Eigengeschmack kann man sie gezielt auf den Geschmack des Kuchens abstimmen. Dass ein Mandelkuchen noch aromatischer schmeckt, wenn er mit einem gerösteten Mandelöl gebacken wird, versteht sich von alleine. Aber probieren Sie einmal ein fruchtiges Olivenöl in süßem Gebäck aus – das gibt jedem Mürbeteigboden, Obstkuchen oder süßen Streuseln eine besonders raffinierte Note. 120 Gramm Butter ersetzen Sie durch 100 Milliliter pflanzliches Öl.

Milch lässt sich backtechnisch problemlos im Verhältnis 1:1 durch pflanzliche Drinks ersetzen. Wird die Milch nicht nur für die Flüssigkeit, sondern auch für den Geschmack eingesetzt, wie im Pfannkuchen- und süßen Hefeteig, gleicht etwas Öl das Fehlen aus. Denn die meisten pflanzlichen

Drinks sind sehr viel fettärmer als Milch. Man rechnet etwa einen Esslöffel Öl auf 100 Milliliter Pflanzendrink.

Im Handel gibt es pflanzliche Sahne zum Kochen auf Soja-, Hafer- oder Reisbasis und extra aufschlagbare Sahne, zum Beispiel auf Kokosbasis. Diese sind bereits gesüßt und sollten vor dem Aufschlagen für ein stabileres Ergebnis kühl gestellt werden. Sie können auch 100 Gramm Cashewkerne mit 150 Milliliter kochendem Wasser übergießen, dies 12

Stunden quellen lassen und mit etwas Süßungsmittel und etwas Vanille sehr gut aufpürieren. Wenn Sie diese Creme nach dem Pürieren noch einmal kühl stellen, lässt sie sich mit dem Handmixer etwas aufschlagen. So haben Sie eine schmackhafte, vollwertige Veggie-Sahne, die sich zum Verzieren von Cup-Cakes und Schokoladenkuchen oder zum Bestreichen von Torten bestens eignet.

Ohne Honig geht es auch

Wer es aus der Vollwert-Ernährung gewohnt ist, Teige mit Honig zu süßen, tauscht diesen einfach durch Agavendicksaft, Reis-, Malz- oder Zuckerrübensirup aus. Die Süßkraft ist nach dem Backen etwas geringer, der Eigengeschmack je nach dem etwas höher, als Sie es vom Honig gewohnt sind. Achten Sie darauf, dass das gewählte Süßungsmittel auch farblich passt. Süße Kuchen bringen bekanntlich nicht nur Kinder zum Lächeln – vegane Kuchen können das auch.

Anschrift der Verfasserin:
Edith Gätjen
Kopernikusstraße 10 a
D-51427 Bergisch Gladbach