

Marie Laforêt

VEGANE DESSERTS

Klassiker,
Raffiniertes und
verboten Köstliches
aus dem Reich
der süßen
Genüsse



HANS-NIETSCH-VERLAG

Marie Laforêt

VEGANE DESSERTS

Klassiker, Raffiniertes und verboten Köstliches
aus dem Reich der süßen Genüsse

Aus dem Französischen von Regine Schmidt

HANS-NIETSCH-VERLAG

Inhalt



Einführung	7
Zubereitungstipps und Küchenhelfer	8
Die wichtigsten Zutaten	10
Natürlich ohne Ei	12
Die schnellen Klassiker	
Matcha-Cookies mit Mandeln und Schokolade	18
Vanille-Zimt-Pop-Tarts	20
Peach-Cobbler	22
Walnusskekse	24
Cherry-Pies	26
Kürbis-Pies im Glas	28
Apfel-Streusel-Kuchen	30
Bananenmuffins mit Schokostückchen	32
Kernig-fruchtiger Hefezopf	34

Die Raffinierten für besondere Anlässe

Pistazientörtchen mit Pfirsichkuppel	38
Rosen-Cannelés	41
Pannacotta-Törtchen mit schwarzem Sesam und Himbeeren	42
Grüner Zebrauchen	44
Millefeuille mit Himbeeren	46
Mini-Orangen-Gugelhupf	48
Zitronen-Grieß-Pudding mit Mango-Topping	50
Spekulatius-Maroni-Dessert	52

Die sündhaft Köstlichen

Schoko-Haselnuss-Gugelhupf	56
Cupcakes mit Pekannüssen, Ahornsirup und Schokolade	58
Arme Ritter mit Bananen-Toffee	62
Fudge de luxe	64
Schichtkuchen „Vanille-Schoko-Kaffee“	66
Himbeer-Zitronen-Cheesecake	68
Kokos-Cookie-Eis	70
Erdnuss-Brownies	72
Verzeichnis der Rezepte	74
Literaturempfehlungen	75
Bezugsquellen	75



Einführung



Es gibt viele gute – ethische, ökologische und gesundheitliche – Gründe dafür, bei der Zubereitung von Desserts auf tierische Zutaten zu verzichten. Da Sie dieses Buch in den Händen halten, sind Sie mit Sicherheit bereits für dieses Thema sensibilisiert. Deshalb möchte ich lieber mit einem Thema beginnen, das mir genauso wichtig erscheint: mit dem Geschmack.

Viele Menschen sind noch immer der Ansicht, Desserts, die zu 100 Prozent pflanzliche Zutaten enthalten, seien nur etwas für „echte“ Veganer, und daher gebe es keinen triftigen Grund, auf ein „richtiges“ Dessert mit Butter, Sahne, Milch und Eiern zu verzichten. Wenn ich ihnen dann die ethischen Gründe für eine vegane Lebensweise aufzähle, bekomme ich häufig zu hören: „Ich mag Butter viel zu gern“ oder „Auf ... könnte ich nicht verzichten“, was mich jedes Mal etwas ratlos macht. Die beste Antwort, die ich Ihnen darauf geben kann, finden Sie in diesem Buch. Probieren Sie meine veganen Desserts, die den bekannten süßen Klassikern in nichts nachstehen, und überzeugen Sie sich selbst!

Neulinge in der veganen Küche können ganz unbesorgt sein: Die Zubereitung von Desserts ohne Eier und Butter ist nicht kompliziert. Und ich bin fest davon überzeugt, dass meine veganen Rezepte selbst verwöhnte Flexitarier überzeugen.

Im Rezeptteil warten leckere vegane Desserts auf Sie, die ich in drei Kapitel unterteilt habe: die süßen Klassiker, die schnell und einfach zubereitet sind; etwas aufwendigere Desserts, wenn Sie Lust auf eine besondere Nascherei haben oder Ihre Gäste mit einem süßen Augenschmaus verwöhnen wollen, und die absolut köstlichen süßen Versuchungen, die nicht nur für Naschkatzen ein unwiderstehliches Vergnügen sind. Und zum Schluss möchte ich allen Skeptikern eine gute Nachricht mit auf den Weg geben: Wir können die Welt auch auf genussvolle Weise verändern!

Zubereitungstipps und Küchenhelfer

Die veganen Desserts in diesem Buch habe ich im Umluftbackofen sowie auf Glas-keramik-Kochfeldern zubereitet. Je nach Gerät kann ihre Zubereitungszeit etwas variieren. Wenn Sie ein Rezept zum ersten Mal ausprobieren, sollten Sie in der Nähe des Backofens bleiben, um die optimale Backzeit herauszufinden.

Die Mengenangaben für 1, $\frac{1}{2}$ oder $\frac{1}{4}$ Teelöffel (TL) bzw. Esslöffel (EL) geben die gestrichene Menge der jeweiligen festen Zutat an. Bei flüssigen Zutaten entspricht 1 Teelöffel 5 Millilitern und 1 Esslöffel misst 15 Milliliter Flüssigkeit. Ich empfehle Ihnen, ein Messlöffel-Set (siehe „Bezugsquellen“, Seite 75) anzuschaffen, damit Ihnen Enttäuschungen durch ungenaue Zutatenmengen erspart bleiben. Da die üblichen Löffel selten der Standardgröße entsprechen, sollten Sie Zutaten wie Backpulver, Salz oder Agar-Agar nicht damit abmessen.

Für die Zubereitung sind Töpfe aus Edelstahl, Backformen aus qualitativ hochwertigem Weiß- oder Schwarzblech bzw. aus Emaille und Kochplatten oder -felder aus Glaskeramik die beste Wahl. Ihre Anschaffung lohnt sich und wird Ihnen lange Zeit Freude bereiten. Verzichten Sie aber möglichst auf Kochgeschirr aus Aluminium oder Kupfer sowie auf Backformen mit Antihafbeschichtung auf Basis von Flourpolymeren. Und verwenden Sie beschichtete Backformen nicht mehr, sobald sie Beschädigungen aufweisen. Fetten Sie Ihre Backformen stets gut ein und/oder legen Sie sie mit Backpapier aus, damit sich das Gebäck anschließend leicht herauslösen lässt.

Eine BPA-freie Rührschüssel sowie ein Schneebesen aus Edelstahl, ein Teigschaber aus Holz und ein ebenso BPA-freier Silikonspatel gehören zur Grundausstattung und sind unentbehrliche Küchenhelfer, wenn Sie im Handumdrehen einen glatten Teig herstellen wollen. Ein Pinsel mit Synthetik- oder auch Naturhaaren ist nützlich, z. B. um kleine Backformen einzufetten oder Hefengebäck mit pflanzlicher Milch zu bestreichen. Ein Abkühlgitter oder einen Backofenrost benötigen Sie zum gleichmäßigen Abkühlen von Kuchen und Kleingebäck. Wenn Sie das noch heiße Gebäck oder den Kuchen auf eine Kuchenplatte geben, wird die Unterseite weich. Dies können Sie vermeiden, indem Sie ein Abkühlgitter verwenden, unter dem die Luft zirkulieren kann. Ein Gitter aus Edelstahl ist erschwinglich und unverwüstlich.

Für manche Desserts (wie Cannelés, Gugelhupf, Cupcakes oder Muffins) brauchen Sie spezielle Backformen, die Sie in Fachgeschäften für Küchenzubehör, in der Haushaltswarenabteilung von Kaufhäusern oder im Internet bekommen. Qualitativ hochwertige Formen (vor allem solche aus Metall) können ein Leben lang halten.