

Inhalt

Einleitung

Über die Küchenfee	4	Abkürzungen	9
Danksagung	5	Warenkunde	10
Der gesunde Spaß am Leben	6	Bewusst Verzieren	23
Kennzeichnungen	7	10 schnelle Backtips	26

Teegebäck & Cookies

Graham-Crackers	31	Nocciolato Cookies	43
Amarant-Kipferl mit Sesam	33	Brownie Lover Cookies	45
Schoko-Bananen-Cookies	35	Kirschcookies mit Mandeln	47
Kokos-Kirsch-Biscotti mit Lemongras	37	Matcha-Mandel-Swirls	49
Hanf-Cookies für Schocololics	39	Limoncello & Mohn-Linzer	51
Erdnussplätzchen mit Ingwer	41		

Kleines & Feines

Cashew-Orangen-Minigugel	55	Mandel-Beerenmuffins	73
Blaubeer-Madeleines	57	Melasse-Doughnuts mit Apfel	75
Quinoa-Bananen-Minikuchen	59	Aronia-Orangenmuffins	77
Haselnuss-Walnuss-Tartelettes		Chocolate Addict Cupcakes	79
mit Ahornsirup	61	Strudel im Apfel	81
Gebrannte Milchreistartelettes		Aprikosen-Riegel mit Goji und Banane	83
mit Rhabarbercoulis	63	Chocolate Glazed Pumpkin-Doughnuts	85
Erdbeer-Joghurt-Muffins	67	Beeren-Financiers	87
Saftige Schoko-Physalis-Muffins	69	Matcha-Aprikosen-Minimuffins	
Jostabeeren-Scones	71	mit Ahornglasur	89

Kuchen & Torten

Granatapfel-Zitronenkuchen	93	Marmorierter Apfel-Mohn-Kuchen	105
Karotten-Apfelkuchen mit Buchweizen	95	Extra schokoladige Zucchini-Brownies	107
Rhabarber-Käsekuchen mit Muskatblüte	97	Gojibeeren-Apfelbrot	109
Himbeer-Mango-Schnittchen		Rote Bete-Apfelkuchen	111
mit Joghurt	99	Schwarz-weiße Schoko-Kokostorte	113
Exotischer Wirbelkuchen vom Blech	103		

Bunte Obsttorte mit weißer Schokolade	115	Schokoladen-Kürbistorte	123
Rhabarber-Tartelettes	119	Exotisches Bananenbrot	127
Kokosblüten-Orangentorte	121	Maulbeer-Honigkuchen	129

Becken ohne Backen

Rohkostpralinen Ananas-Aprikose	133	Kleine Beeren-Mandel-Tartelettes	149
Amarant-Schokohappen mit Mandeln	135	Red Berry Cake Pops	151
Unwiderstehliche Chia-Brownies	137	Rote Minzetörtchen	153
Kürbis-Hafer-Happen	139	Kokos-Zitronenecken	157
Matcha-Mango-Torte	141	Schoko-Erdnussbutter-Cupcakes	159
Miamor-Schnittchen	143	Energieriegel! Beere-Ingwer mit gepufftem Amaranth	161
Aronia-Energiekugeln	147		

Herzhafes

Süßkartoffeltarte mit Minzpesto	165	Rote Bete-Madeleines mit Meerrettich-Dip	189
Ratatouille im Quarkteigmantel	167	Limnenbolognese gebacken in Zucchini	191
Tahin-Spinat-Brezeln	171	Erbsen-Filo-Päckchen auf marinierten Gemüselinguini	193
Saftiges Zucchinirot	173	Kürbis-Nuss-Auflauf	195
Detox Pizza	175	Chili-Sesam-Cracker	199
Gemüsetarte tricolore	177	Rosmarin-Grissini	201
Cashew-Spinatquiche	179		
Ciabatta Rustica	181		
Dotted Tomato Cheesecake	185		
Kräuter-Cake Pops	187		

Anhang

Halbbarkeit und Verpacken	204
Verlagen	205
Kennzeichnungen	208
Glossar	210
Register	214
Kontakt	216
Impressum	216



Der gesunde Spaß am Leben

Gesund leben macht Spaß! Fit und glücklich – das will doch eigentlich jeder. Und dabei leistet die Ernährung einen entscheidenden Beitrag. Doch ist es bei so vielen Trendprodukten manchmal nicht einfach, den Überblick zu behalten, was tatsächlich gesund ist und wie es sich verwenden lässt. Mit verführerischen Rezepten möchte ich dich in diesem Buch an eine gesunde Weise des Backens heranführen. Bunte ansprechende Küche in leuchtenden Farben mit betörenden Aromen – Essen, das Lust macht – Kuchen, die süchtig machen. Willst du? Bekommst du!

Die Welt eröffnet uns eine so schöne Vielzahl an Lebensmitteln, die alle ausprobiert werden wollen. Wenn wir uns auf dem Wochenmarkt oder im Bioladen umsehen und uns fernab unserer Einkaufsliste von Formen, Farben und herrlichen Düften verführen lassen, landen vielleicht einmal nicht die typischen Getreidesorten und Gewürze in der Einkaufstasche. Zuhause angekommen fange ich an, damit zu experimentieren. Wie schmeckt eigentlich Stevia und welche Gewürze passen zu Amaranth? Und warum habe ich das nicht schon früher ausprobiert?

Genau das ist meist der Knackpunkt, das Ausprobieren. Denn interessant werden die Zutaten erst mit ihrer Zubereitung. Schöne Rezepte mit leuchtend gut gelaunten Fotos

regen zum Nachbacken an. Und stellt sich beim Ausprobieren erst einmal der Erfolg ein, ist der Proband nicht mehr zu bremsen. Dann wird gebacken, bis der Ofen glüht, die Wände den Duft nach Plätzchen nicht mehr hergeben und auch der letzte Nachbar satt und glücklich ist ... und ich selbst abends glücklich und zufrieden ins Bett falle. Denn genau das macht Backen: es bringt uns zusammen und macht uns glücklich.

Mit diesem Buch reihe ich mich in keine Ernährungswissenschaften ein. Die Philosophie „in Maßen genießen“ macht mich glücklich. Naschen bringt auch bei trübem Wetter meine Mundwinkel nach oben und so möchte ich auch dir mit diesem Buch ein kleines Stück vom veganen Glück schenken.

Kennzeichnungen

Mach's dir selbst!

Allergiker sind meist dazu gezwungen, selbst Hand anzulegen, wenn es um Kochen oder Backen geht, da viele der beliebten Lebensmittel noch keine Rücksicht auf Unverträglichkeiten nehmen. Doch woher kommen diese vielen Allergiker so plötzlich? Mit dem steigenden Wohlstand der Industrieländer wird immer mehr Wert auf Geschwindigkeit und Effektivität gelegt. Das Essen sollte gut schmecken, gut aussehen und am besten keinerlei Kalorien haben. Doch zu welchem Preis? Die viele Verarbeitung unserer Lebensmittel (aus dem englischsprachigen Raum sogenannte „Processed Foods“) schaltet schon während der Produktion viele Inhaltsstoffe aus. Schneller, größer, günstiger heißt die Devise. Dabei werden Inhaltsstoffe, die leicht klumpen, nicht die gewünschte Farbe haben oder teuer sind, oftmals nicht berücksichtigt. Heraus kommt ein Produkt, das – gut beworben – ein ganzes Land ernährt. Leider nicht im gesundheitlichen Sinne des Konsumenten.

Doch keine Angst: Auch mit einer Lebensmittelunverträglichkeit lassen sich wundervolle Köstlichkeiten genießen! Und meist ist sie nur der Anstoß, eine wundervolle Entdeckungsreise durch neue Lebensmittel zu beginnen.

G Glutenfrei

Viele Menschen vertragen das Getreideeiweiß Gluten nicht. Dies liegt nicht zuletzt an einem übermäßigen Verzehr von Weizenmehlprodukten. Mit Spaß an Geschmack und Ernährung kann man verschiedene Mehlsorten, von Buchweizen über Hirse bis Kastanie, ausprobieren und damit ganz neue Geschmackswelten entdecken. Siehe hierzu das Kapitel „Getreide bis Mehle“.

Der Hinweis „glutenfrei“ bezieht sich in diesem Buch auf alternative Mehlsorten ohne Gluten.

V Vollwert

Je höher die Typenbezeichnung des Mehls, umso reichhaltiger ist es an Mineralstoffen. Vollwertige Mehlsorten werden aus dem ganzen Korn gemahlen und haben daher keine gesonderte Typenbezeichnung. Siehe hierzu das Kapitel „Getreide bis Mehle“.

In diesem Buch bezieht sich der Hinweis „Vollwert“ auf höherwertige Mehlsorten (ab Type 1050) oder Vollkornmehle.

Brownie Lover Cookies

Mehr Schokolade geht einfach nicht.¹⁾

Ergibt 25 Stück.

Für den Teig

- 1 EL Leinsamenmehl
- 90 ml Wasser
- 100 ml Pflanzenöl
- 180 g Rohrzucker
- 200 g Dinkelmehl, Vollkorn
(oder 230 g Dinkelmehl Type 630)
- ½ TL Vanille, gemahlen
- ¼ TL Salz
- 40 g Kakao
- 1 gestr. TL Backpulver
- 100 g Schokodrops, zartbitter

Das Leinsamenmehl mit Wasser mischen und 5 Minuten quellen lassen. Öl, Zucker, Mehl, Vanille, Salz, Kakao und Backpulver zugeben und mit einem Holzlöffel zu einem gleichmäßigen Teig rühren. Dann die Schokodrops einarbeiten.

Zwei Bleche mit Backpapier auslegen und aus dem Teig ca. 25 kleine Kugeln formen. Diese mit ausreichend Abstand auf die Bleche verteilen und auf 1 cm Dicke flach drücken. Bei 180 °C 10–12 Minuten backen. Die Kekse sind noch recht weich, wenn sie aus dem Ofen kommen, erstarren aber beim Abkühlen. Entweder alle gleich naschen oder ganz schnell in einer Keksdose verschließen und für die schönen Momente hervorholen.



Strudel im Apfel

Ein Apfel voller Gewürze. So lecker kann gesund Naschen sein.!

Ergibt 4 Äpfel.

Für den Strudel im Apfel

- 6 Datteln, getrocknet und entsteint
- 40 g Walnüsse
- 40 g Mandeln
- Je 1 Msp. Zimt, Muskatnuss, gemahlen
- ½ TL Vanille, gemahlen
- Abrieb einer halben unbehandelten Orange
- 20 g Amarant, gepufft
- 40 g vegane Butter, zimmerwarm
- 4 Äpfel, mittelgroß

Für die Amarant-Gitter

- 100 g Amarantmehl, Vollkorn
- 1 TL Johannisbrotkernmehl
- 60 g Tapiokastärke
- 1 Prise Salz
- 80 g vegane Butter, zimmerwarm
- 1 EL Agavendicksaft
- 20 ml Wasser, kalt
- 1 TL Hafercuisine oder andere Pflanzensahne

Datteln, Walnüsse und Mandeln im Mixer zerkleinern. Mit den Gewürzen, Orangenschalen und Amarant mischen. Dann die zimmerwarme Butter mit einer Gabel einarbeiten.

Bei den Äpfeln das obere Fünftel abschneiden, sodass der Stiel vollständig entfernt ist und der Apfel oben gerade ist. Mit einem Löffel oder Eispotionierer den Apfel innen aushöhlen. Dabei darauf achten, eine ausreichend dicke Wand stehen zu lassen. Die Äpfel mit der Füllung versehen und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech setzen. Bei 170 °C Ober-/Unterhitze 25–30 Minuten backen.

In einer Rührschüssel Mehl, Johannisbrotkernmehl, Stärke und Salz mischen. Butter, Agavendicksaft und Wasser zugeben und mit der Gabel zu einem gleichmäßigen Teig verarbeiten.

Den Teig auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche ca. 3 mm dick ausrollen und in Streifen (ca. 8 mm) schneiden. Die Streifen als Gitter übereinander legen, an den Überlappungen etwas andrücken und Kreise (ca. 5 cm Durchmesser) ausstechen. Bei 190 °C Ober-/Unterhitze 8–10 Minuten goldgelb backen.

Die gefüllten Äpfel mit dem Amarantgitter servieren.

SCHWARZ-WEISSE

Schoko-Kokostorte

|| Sieht aus wie eine Sünde, ist sie aber nicht! ||

Ergibt eine Torte mit 18 cm Durchmesser.

Für das Kokosbiskuit

250 g Dinkelmehl Type 1050
250 g Dinkelmehl Type 630
250 g Rohrohrzucker
2 Pck. Vanillezucker
50 g Kokosflocken, fein
1 Pck. Backpulver
Saft und Abrieb einer halben unbehandelten Zitrone
40 g Kokosmus
60 ml Pflanzenöl
100 g Sojajoghurt
400 ml Wasser

Für die Schokoladencreme

100 g Cashewnüsse
120 g Kokosöl
50 g Agavendicksaft
60 g Kakao
50 g Datteln, getrocknet und entsteint
200 ml Pflanzendrink
1 Banane, reif

In einer großen Rührschüssel Mehl, Zucker, Kokosflocken, Backpulver und Zitronenschale mischen. Das Kokosmus leicht erwärmen, sodass es cremig wird, dann mit Zitronensaft, Öl, Joghurt und Wasser zum Mehl geben und zu einem glatten Teig rühren. Den KokoSTEIG auf drei 18 cm-Springformen verteilen und bei 170 °C Umluft ca. 40 Minuten backen. In den Formen abkühlen lassen.

Die Cashewnüsse über Nacht (oder mindestens 4 Stunden) in Wasser einweichen. Tags darauf das Kokosöl zerlassen und mit Agavendicksaft, Kakao, Datteln, Pflanzendrink und Banane in den Mixer geben und pürieren. Die Creme ca. eine halbe Stunde kalt stellen.

Dotted Tomato Cheesecake

„Herzhafter Käsekuchen mit Italien-Feeling.“

Ergibt einen Kuchen von 18 cm Durchmesser für 4 Stücke.

Für den Mürbeteig

80 g Dinkelmehl Type 630
 ½ TL Salz
 1 Prise Rohrzucker
 30 g vegane Butter, zimmerwarm
 1 EL Pflanzendrink

In einer kleinen Rührschüssel Mehl, Salz und Zucker mischen. Butter und Pflanzendrink zugeben und mit der Gabel zu einem glatten Teig kneten.

Die Springform mit Butter bestreichen und den Mürbeteig auf dem Boden glatt drücken.

Für die Füllung

500 g Sojajoghurt
 40 g Speisestärke
 1 EL (30 g) Cashewmus
 50 g vegane Butter, zimmerwarm
 1 TL Zitronensaft
 ½ TL Thymian, getrocknet
 Salz, Pfeffer, Muskatnuss
 1 EL Hefeflocken
 ½ TL Backpulver
 2 EL Tomatenmark
 1 EL getrocknete Tomaten, gehackt

Den Sojajoghurt über Nacht in einem Kaffeefilter abtropfen lassen, bis er eine quarkähnliche Konsistenz hat.

4 EL Sojaquark mit Stärke, Nussmus, Butter, Zitronensaft und Thymian glatt rühren. Gewürze, Hefeflocken und Thymian zugeben und gut mischen. Dann mit dem restlichen Sojaquark anrühren.

½ der Masse auf dem Mürbeboden verteilen. Die verbleibende Käsecreme mit Tomatenmark und den getrockneten Tomaten mischen. Die rote Füllung in einen Spritzbeutel mit großer Lochtülle geben und Punkte auf den Käsekuchen spritzen.

Den Kuchen bei 190 °C Ober-/Unterhitze ca. 40 Minuten backen. Vor dem Servieren mindestens 30 Minuten abkühlen lassen.