

Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály · Erika Müller

# Vegan backen

## 300 Lieblingsrezepte

Torten, Kuchen, Plätzchen,  
Pralinen & Konfekt, Brot &  
Brötchen, Pizzen sowie salziges  
Kleingebäck mit Herz  
zubereiten und genießen



HANS-NIETSCH-VERLAG



Beate Mihály · Stefanie Krause · Maria Mihály · Erika Müller

# *Vegan backen* *300 Lieblingsrezepte*

Torten, Kuchen, Plätzchen, Pralinen & Konfekt,  
Brot & Brötchen, Pizzen sowie salziges Kleingebäck  
mit Herz zubereiten und genießen

**HANS-NIETSCH-VERLAG**

© Hans-Nietsch-Verlag 2014

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Redaktion: Martina Klose

Textbearbeitung und Lektorat: Susanne Noll

Korrektur: Petra Zwerenz

Coverdesign: Kurt Liebig

Illustrationen Cover und Innenteil: Caroline Heinecke

Satz: Kurt Liebig, Sandra Roth

Druck: Dimograf Sp z o.o., Bielsko-Biała/Polen

Hans-Nietsch-Verlag

Schauinslandstr. 136 h

D-79100 Freiburg

[www.nietsch.de](http://www.nietsch.de)

[info@nietsch.de](mailto:info@nietsch.de)

ISBN 978-3-86264-256-4 (Print)

ISBN 978-3-86264-448-3 (EPUB)

ISBN 978-3-86264-449-0 (MOBI)

ISBN 978-3-86264-450-6 (PDF)

Wir widmen dieses Buch unseren Brüdern und Schwestern  
im Tierreich, die zugleich Freunde sind, treue Gefährten und Helfer.  
Möge es neben seiner praktischen Seite die Botschaft vermitteln:  
Es geht auch anders ...

## Dank

Tausend Dank all jenen, die bei der Entstehung von *Vegan backen* geholfen haben – sei es durch konstruktive Fragen, Tipps oder sachkundigen Rat. Zahlreiche Gäste waren dabei unsere Probanden. Ihr Urteil trug erheblich zum Feinschliff der leckeren Kuchenrezepte bei, und sie bestärkten uns immer wieder darin, diese kulinarischen Schätze zu veröffentlichen.

Besonders bedanken wir uns bei Brigitte, Renate, Robert, Horst und Dorothea sowie bei Moni und Paul für die liebevolle Unterstützung.

# Inhalt

Vorwort von Horst Lischke	10
<b>Allgemeines vorab</b>	13
Abkürzungen	13
Arbeitsgeräte und andere Utensilien	13
Backzutaten für veganes Backen	15
Gewürze und Backaromen	16
Backtipps und wichtige Hinweise	19
Ersatzstoffe für tierische und herkömmliche Produkte	25
Wenn Sie nicht abwiegen wollen ...	27
Herkömmliche Maßangaben	28
Backempfehlungen für den Einstieg	28
<b>Grundrezepte verschiedener Teigarten</b>	31
Mürbeteig	31
Hefeteig	38
Biskuitteig	42
Rühr-/Backpulverteig	46
Sandteig	48
Blätterteig	50
Plunderteig	53
Strudelteig	56
<b>Gebackene Obstkuchenunterlagen &amp; Kuchendecken</b>	62
Gebackene Obstkuchenunterlagen	62
Gebackene Kuchendecken	65
<b>Blechkuchen</b>	69
Nasse Kuchen	70
Trockene Kuchen	95

<b>Hohe Kuchen</b>	116
Verschiedene Rührkuchen	117
Andere hohe Kuchen	121
<b>Füllungen, Güsse und Dekorationen</b>	132
Füllungen	133
Marzipan	148
Güsse	152
Dekorationen	163
<b>Cremetorten und -kuchen</b>	167
Obsttorten mit frischen Früchten	170
Wickelrollen	183
Cremetorten aller Art	190
Schnelltorten	221
<b>Kleingebäck</b>	224
Gebäcktaschen	226
Diverses Kleines	235
Hörnchen, Schnecken, Röllchen – Eingewickeltes	252
Kleine Törtchen	259
Muffins	268
Brezeln & Stangen	275
Waffeln	279
Ausgebackenes	283
<b>Plätzchen</b>	288
Mürbeteigplätzchen	290
Biskuitplätzchen	305
Sandgebäck	308
Verschiedenes	312



<b>Pralinen &amp; Konfekt</b>	330
Schokolierete Köstlichkeiten	331
Konfekt	334
Bunte Kokoskugeln (Osterkonfekt)	339
Pralinen	341
<b>Herzhafte Pizzen, Kuchen &amp; Gebäck</b>	354
Pizzen und pikante Kuchen	355
Herzhaftes Kleingebäck	362
<b>Brot &amp; Brötchen</b>	377
Brot, Zöpfe und Co.	378
Brötchen & Co.	388
<b>Weihnachtsbäckerei</b>	399
Stollen und Weihnachtskuchen	400
Weihnachtsplätzchen	406
<b>Anhang</b>	420
Register der Rezepte	420
Literaturempfehlungen	426
Über die Autorinnen	428

Immer mehr Menschen interessieren sich aus gesundheitlichen, ethischen und ökologischen Gründen für die vegane Lebensweise. In jahrelanger Forschungsarbeit und bei der Beköstigung von vielen Seminarteilnehmern haben die Autorinnen eine Fülle von veganen Rezepten entwickelt und zu Papier gebracht. Einen Teil davon veröffentlichen sie jetzt in *Vegan backen*. In diesem umfangreichen Backbuch finden Sie alles, was Ihr Feinschmeckerherz begehrt.

Das spart uns auch viel Zeit und Energie. Denn die Teilnehmer unserer Seminare fragen immer wieder nach Rezepten, Kopien und Erklärungen. Jetzt können wir sagen: Das steht alles in *Vegan backen* ...

Wie kann man einen leckeren Kuchen ohne Butter, Eier, Milch, Sahne oder Quark backen? – Diese Frage kommt am häufigsten von allen, die über eine Umstellung auf die vegane Ernährung nachdenken. Wie immer gilt auch hier: Hat man das Prinzip des Backens verstanden, kennt man die entsprechenden pflanzlichen Alternativen ... und mit ein bisschen Experimentierfreude geht dann alles kinderleicht.

Vegane Kuchen, Torten und Plätzchen lassen sich viel leichter verdauen, haben weniger Kalorien und schmecken ausgezeichnet. Dabei muss man nicht auf vertraute Geschmacksrichtungen verzichten. Denn die tierischen Produkte lassen sich durch entsprechende pflanzliche Lebensmittel ersetzen – aus Liebe zur Natur vorzugsweise in Bio-Qualität.

Wir haben Wert darauf gelegt, das gewohnte Backprinzip weitgehend beizubehalten und auf das Vegane zu übertragen. Abgesehen davon, dass wenige Zutaten ausgetauscht werden, braucht man keine besonderen Fähigkeiten – im Gegenteil: Unserer Erfahrung nach kommen sowohl geübte Bäcker als auch solche, die es werden wollen, sehr gut mit den neuen Möglichkeiten zurecht. Ob herrliche Cremetorten ohne Butter, Käsekuchen ohne Quark, Fruchtböden mit Schlagsahne (auf Soja-Basis), Rührkuchen, Plätzchen und Weihnachtsbäckerei oder Herzhaftes, konzentrierte Süßigkeiten, Pralinen und Konfekt – nichts ist problematisch, wenn man bereit ist, das Neue umzusetzen.

Die übersichtliche Gliederung unseres Buches garantiert ein schnelles und leichtes Auffinden der Rezepte sowie aller notwendigen Informationen, um ohne große Vorkenntnisse mit dem Backen zu beginnen.

Dabei haben sich unsere Autorinnen immer an der Praxis orientiert – und gerade das macht die hohe Qualität dieses Buches aus. Mit etwas Experimentierfreude kann jeder in kürzester Zeit die Kunst des veganen Backens erlernen. Familienmitglieder und Gäste werden staunen, was hier alles möglich ist.

Der ausgezeichnete Geschmack und die gesundheitlichen Vorteile haben schon viele bewusste Genießer überzeugt und inspiriert. Möge dieses Buch dazu beitragen, dass immer mehr Menschen zugunsten der Natur, Mutter Erde sowie aus Mitgefühl für die Tiere alte leidbringende Gewohnheiten aufgeben und sie durch eine Lebensweise ersetzen, die dem Ganzen förderlicher ist als bisher.

In diesem Sinne wünschen wir allen ein großes Herz, viel Spaß und höchsten Genuss!

***Horst Lischke***

Seminarzentrum „Neue Erde“  
Lonau, im März 2014

## Tiere sind Freunde

Nicht quälen, nicht jagen  
Nicht schlachten, nicht plagen  
Nur pflegen und hegen  
Ist menschlicher Segen

Verantwortung tragen – nicht andere fragen  
Ob du essen sollst vom Fleische  
Hörst du denn nicht ihr Gekreische

Schau mit dem Herzen in ihre Augen hinein  
Wirst Hüter, Beschützer und Freund wieder sein

Sie haben Rechte auf Erden  
Lasst Mitgefühl werden  
Ob Schwein oder Kuh  
Tiere sind unsere Freunde  
Macht die Schlachthäuser zu

*Liedtext von Horst Lischke  
Seminarzentrum „Neue Erde“*

# Allgemeines vorab

## Abkürzungen

EL	Esslöffel	mm	Millimeter
TL	Teelöffel	cm	Zentimeter
Msp.	Messerspitze	geh.	gehäuft
Pck.	Päckchen/Packung	gestr.	gestrichen
TK	Tiefkühlprodukt		
ml	Milliliter		
l	Liter		

## Arbeitsgeräte und andere Utensilien

### **Backformen**

*Backbleche* passend zum Backofen (Rezepte für etwa 35 x 37 cm)

*Springform* (Ø 26 cm)

*Kastenform* (11 x 25 cm, für 300 g Mehl)

*Napfkuchenform* (für 450–500 g Mehl)

**Backofen** bevorzugt elektrisch, weil die Backtemperatur gut regulier- und kontrollierbar ist.

**Backpapier, Dauerbackfolie**

**Backunterlage**, nicht anhaftend

**Esslöffel**

**Frischhaltefolie** für Teige, Cremes und Kuppeltorten

**Gabel(n)**

**Küchenwaage/Briefwaage/Messbecher**

**Messer**, scharf bzw. Sägemesser, unter anderem zum Kuchenaufschneiden

**Nudelholz** (Teigrolle)

**Pinsel** (hitzebeständig und weich)/**Bürste** (weich)

**Roste** passend zum Backofen

**Rührgerät/Mixer** (bevorzugt mit höherer Leistung bzw. Drehzahl) erleichtert die Arbeit sehr mit:

*Pürrierstab,*

*Rührstäben,*

*Knethaken,*

*Gefäßen (Rührschüsseln).*

**Rührlöffel** am besten mit Loch und starkem Stiel

**Rührschüsseln** größer wählen, damit sich der Teig gut durcharbeiten lässt bzw. der Hefeteig nicht darübersteigt

**Sieb(e)** für verschiedene Zwecke in verschiedenen Größen und mit verschiedenen Maschengrößen

**Schaum-, Schnee- oder Rührbesen**

**Tasse**

**Teelöffel**

**Teigschaber** in verschiedenen Härtegraden sparen Material und erleichtern das Aufstreichen und Reinigen

**Teigschüssel** aus Plastik oder Edelstahl

**Tortenspritze** und **Spritzbeutel** (immer mal waagrecht auflegen und Spritzmasse mit dem Messerrücken nachschieben)

# Backzutaten für veganes Backen

## **Backtriebmittel**

*Backpulver* (Weinsteinbackpulver): 1 Päckchen = 17 Gramm

*Hefe* (Trockenhefe bzw. Würfelhefe = Frischhefe):

1 Päckchen = 9 Gramm

*Natron*

*Pottasche*

*Hirschhornsalz*

## **Fette**

*Margarine*

*Kokosfett, -öl*

*Rapsöl*

*Sonnenblumenöl*

*Olivenöl*

## **Mehle**

*Weizenmehl* (Type 1050)

*Dinkel(vollkorn)mehl* (Kamut, Hafer, Buchweizen, Gerste ...); ersatzweise können teilweise auch andere Getreidemehle des gleichen Ausmahlungsgrads verwendet werden, z. B. Dinkel statt Weizen und umgekehrt. Generell unterscheiden sie sich im Geschmack, in den Kleberanteilen und deshalb auch in der Anwendung: Ohne genügend Kleberanteile im Teig krümelt das Gebäck.

*Stärkemehl*

*Reismehl*

*Kartoffelmehl*

## **Salze**

*Steinsalz*, ohne Zusätze

*Meersalz*, ohne Zusätze

## **Süßungsmittel**

*Agavendicksaft*

*Rohrohrzucker/Rohrzucker*

*Vollrohrzucker*

*Xylit* (Birkenzucker)

## *Stevia*

*Sirupe*, z. B. Ahorn-, Rüben-, Palm-, Mais- und Reissirup

*Kokosblütenzucker/-nektar*

*Trockenfrüchte*, z. B. Rosinen, Datteln oder Feigen

## Gewürze und Backaromen

**Anis** Gemahlen verliert Anis schnell an Würzkraft, deshalb am besten schnell aufbrauchen. Gewürz für Plätzchen, Zwieback, Brezeln oder Pfeffernüsse.

**Bittermandeln** (auch als Bittermandelaroma) Nur in sehr geringen Mengen für Marzipan, Torten, Kuchen (Rührteige) und Kleingebäck verwenden. **Vorsicht!** Nie rohe bittere Mandeln essen (es besteht Vergiftungsgefahr für Kleinkinder!), nach dem Backen ist ihr Verzehr allerdings unbedenklich.

**Fenchel** Gewürz für Kuchen und Brot

**Ingwer** Beliebt in Kleingebäck, Gewürzkuchen, Sojaquarkmischungen oder Heißgetränken

**Kakao** (Carob als Ersatz) Schokoladig für Kuchen, Füllungen, Cremes und Güsse

**Kardamom** Feines Gewürz für Lebkuchen, Gewürzkuchen und Brot

**Koriander** Gewürz für Lebkuchen und Brotgebäck

**Kümmel** Für Brot, Brötchen, Brezeln, Kleingebäck mit veganem Käseüberzug oder Kümmelstangen – vor dem Bestreuen das Gebäck mit Wasser oder Sojamilch bestreichen.

**Kurkuma** Auch Gelbwurz genannt, eignet sich Kurkuma zum Einfärben von Böden und Cremes. Achtung: Kurkuma hat einen leichten Eigengeschmack, deshalb unbedingt sparsam dosieren!

**Muskatblüte** Ein besonders feines Gewürz für die Weihnachtsbäckerei, für Apfeltorten und Pfannkuchen – gut verschlossen aufbewahren.

**Muskatnuss** Hauptsächlich für Weihnachtsgebäck, auch als Muskatblütenerersatz – möglichst frisch gerieben verwenden.



**Mohn** Liebt als Kuchen-, Strudel- und Tortenfüllung und zum Bestreuen von Brötchen, Brezeln, Kleingebäck und Brot.

**Nelken** Sparsam einsetzen für Pflaumen-, Apfel- und Birnenkuchen sowie für Weihnachtsgebäck.

**Orangeat** Häufig für Stollen, zum Verfeinern von Weihnachtsgebäck und Rührteigen sowie als Garnitur für Kleingebäck und Konfekt verwendet.

**Orangenschale, abgerieben *Wichtig:*** Nur die Schale von chemisch unbehandelten, biologisch angebauten Früchten verwenden! Die Orange gründlich und heiß abwaschen und erst dann fein abreiben. Das sehr fruchtige Orangenschalen-Aroma lässt sich sehr vielseitig für Teige, Cremes und Füllungen einsetzen. Um abgeriebene Orangenschale haltbar zu machen und damit immer vorrätig zu haben, wird sie in ein sauberes, luftdichtes Glas gefüllt, die gleiche Menge Rohrohrzucker dazugegeben und das Ganze wird kräftig geschüttelt. Ist so im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar. Jetzt haben Sie ein Konzentrat, von dem Sie, wenn 1 Teelöffel Orangenschale angegeben ist, nur ½ Teelöffel verwenden.

**Salz** In fast jede Speise, egal ob süß oder herzhaft, sollten Sie zumindest 1 Prise Salz (etwa 1 Gramm) geben, da Salz den eigentlichen Geschmack der Speisen unterstreicht und für Harmonie sorgt:

***bei Süßspeisen oder Kuchen*** = etwa 1 gestrichenen Teelöffel für 500 Gramm Mehl/Masse,

***bei herzhaften Teigen*** = etwa 2 gestrichene Teelöffel für 500 Gramm Mehl/Masse.

(Die individuelle Salzmenge muss jeder selbst festlegen.)

**Sternanis** Geschmacklich etwas feiner als Anis, erinnert Sternanis an Fenchel und ist oft Bestandteil von Backgewürzmischungen.

**Vanille** Dieses sehr liebliche Gewürz verfeinert Teige, Cremes und Füllungen (auch als Vanillezucker: 1 Päckchen = 5 Gramm).

**Zimt** Sehr lecker für Pflaumen-, Apfel-, Birnenkuchen oder Weihnachtsgebäck.

**Zitronat** Wie Orangeat ist auch Zitronat sehr beliebt in Stollen und für das Verfeinern von Weihnachtsgebäck und Rührteigen sowie als Verzierung von Kleingebäck und Konfekt.

**Zitronensaft** Ideal zum herzhaften Ausgleich und als Ergänzung von sehr süßen Massen sorgt Zitronensaft für einen frischen, fruchtigen Geschmack.

**Zitronenschale, abgerieben *Wichtig:*** Nur die Schale von biologisch angebauten Früchten verwenden! Die Zitrone gründlich und heiß abwaschen und erst dann fein abreiben. Das sehr fruchtige Zitronenschalen-Aroma lässt sich sehr vielseitig einsetzen – es ist das gewisse Etwas zum Verfeinern von fast allen süßen Teigen, Cremes und Füllungen. Es kann nach Belieben im Wechsel und zusammen mit Vanille verwendet werden. Um abgeriebene Zitronenschale haltbar zu machen und damit immer vorrätig zu haben, wird sie in ein sauberes, luftdichtes Glas gefüllt, die gleiche Menge Rohrohrzucker dazugegeben und das Ganze wird kräftig geschüttelt. Ist so im Kühlschrank mehrere Wochen haltbar. Jetzt haben Sie ein Konzentrat, von dem Sie, wenn 1 Teelöffel Zitronenschale angegeben ist, nur  $\frac{1}{2}$  Teelöffel verwenden.

**Zwiebel** Kann gedünstet oder leicht geröstet in Brotteige gegeben oder als Belag für Zwiebelkuchen, Pizza, Brot und Brötchen verwendet werden.

## Backtipps und wichtige Hinweise

Das Bereitstellen und **Abwiegen** der Zutaten ist eine wichtige Vorbereitung fürs Backen, siehe auch „Wenn Sie nicht abwiegen wollen ...“ (Seite 27).

**Agavendicksaft** macht den Teig etwas flüssiger, manchmal auch etwas klebriger – mit gefetteten oder bemehlten Händen lässt sich der Teig dennoch gut verarbeiten, eventuell noch etwas Mehl hinzugeben.

**Backaromen**, wie z. B. Zitronen-, Bittermandelöl und -aroma in Bio-Qualität sind konzentrierte Geschmacks- und Geruchsstoffe natürlichen Ursprungs.

Vorzugsweise mit Ober- und Unterhitze **backen**, da so das Backwerk gleichmäßiger bräunt als mit Umluft. Das Backgut immer in den vorgeheizten Backofen schieben, dabei allerdings die Temperatur nicht zu hoch einstellen, da sonst die Oberfläche bräunt, bevor das Gebäck durchgebacken ist. Zu niedrige Temperaturen trocknen das Backgut dagegen aus.

**Flaches Gebäck** (Blechkuchen, Kleingebäck) auf der mittleren Schiene des Backofens backen.

**Halbhohes und hohes Gebäck** (Springform, Napfkuchen, Stollen) auf der zweiten Schiene von unten bei mäßiger Hitze backen (siehe Temperatureinstellung des Backofens, Seite 23).

Die angegebenen **Backzeiten und Temperaturen** sind lediglich Richtwerte, da Backöfen sehr unterschiedlich sind.

**Backbleche** vor dem Gebrauch immer gründlich reinigen und fetten oder mit Backpapier belegen.

Für Kuchen mit nassen Belägen **tiefe Backbleche** wählen, da die Kuchen beim Backen doppelt so hoch steigen können.

**Dunkle Bleche** verstärken die Unterhitze, **helle Bleche** schwächen die Unterhitze ab.

**Backformen und -bleche** für zarte Teige (Biskuit- oder Rührteige) nach dem Fetten noch mit Mehl oder Grieß bestreuen.

Für alle **Backtriebmittel** (außer Hefe und Sauerteig) kalte

Flüssigkeiten verwenden, da sonst die Triebkraft vorzeitig verpufft.

**Backutensilien** sollten penibel sauber sein und separat gelagert werden, da frisches Gebäck ganz leicht fremde Aromen (z. B. Zwiebel) annimmt.

**Bittermandeln** dosiert, fein gemahlen und nie roh verwenden.

**Eiersatz:** 1 Ei kann je nach Teig ersetzt werden durch:

1 Ei = 2 Esslöffel Wasser,

2 Eier = 1 Esslöffel Maismehl + 2 Esslöffel Wasser,

3 Eier = 1 Teelöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser,

4 Eier = 1 Teelöffel Essig + 1 Esslöffel Wasser,

5 Eier = 2 Esslöffel Wasser + 1 Esslöffel Öl + ½ Teelöffel Backpulver.

Angaben zur **Flüssigkeitsmenge** von Hafer- und Sojamilch bzw. Wasser können abweichen, weil die Beschaffenheit von Fetten, Mehlen etc. unterschiedlich ist.

**Garprobe** für

*flaches Gebäck:* nach äußerer Beurteilung;

*hohes Gebäck:* In die Mitte des Bodens ein dünnes Holzstäbchen stechen – ist der Stab nach dem Herausziehen trocken, ist das Backgut gar.

Als pflanzliche **Gelierzmittel** (gelatineähnlich) sind an erster Stelle Agar Agar und als zweites Apfelpektin zu nennen. Weitere Verdickungsmittel sind Johannisbrotkernmehl, Guarkernmehl, Flohsamen oder Kartoffelmehl, die aufgrund ihrer unterschiedlichen Eigenschaften verschieden eingesetzt werden können.

Elektrische **Haushaltsgeräte** erleichtern das Backen sehr. Haben Sie in einer Rührmasse unerwartet Klümpchen, helfen ein Pürierstab oder Rührstäbe eines Mixers. Auch Knethaken sind bei der Teigbearbeitung hilfreich. Darüber hinaus gibt es zum Zermahlen von Mohn oder Mandeln entsprechende Schlagwerke.

Wird **Hirschhornsalz** als Triebmittel benutzt, sollten Sie es vor der Teigzugabe in ein wenig kaltem Wasser verrühren. Kommt in einem Rezept auch Pottasche vor, müssen Sie sie separat auflösen und separat unterarbeiten.

Hirschhornsalz eignet sich nur für kleines, flaches Gebäck. Bei

anderen Gebäcken kann sich der Ammoniakgeruch nicht genügend verflüchtigen und beeinträchtigt den Geschmack des Gebäcks. Kleines, flaches Gebäck außerdem mit nicht zu hoher Anfangshitze backen, da sich sonst zu schnell eine Kruste bildet, die das Entweichen des Ammoniaks ebenfalls verhindert.

Damit **hohe Kuchen** gleichmäßig durchgaren, sollten sie bei geringer Hitze gebacken werden. So bräunt die Oberfläche nicht zu schnell und der Kuchen gart innen durch. Sollte der Kuchen dennoch zu braun werden, die Oberfläche mit Backpapier abdecken.

Um **Kakao** gleichmäßig unter eine Masse zu mischen, können Sie ihn vorher mit Mehl oder Zucker verrühren. Da Kakao ein trockenes Pulver ist, erhöht sich der Flüssigkeits- bzw. Fettbedarf des Teiges ein wenig. Nach Belieben nachsüßen.

**Knetteige** immer auf einer mit Mehl bestäubten Fläche ausrollen und auch von oben ein wenig bestäuben, damit der Teig nicht an der Teigrolle kleben bleibt.

Weiche Knetteige können auch direkt mit bemehlten oder gefetteten Händen auf dem gefetteten Backblech breit gedrückt werden. In Knetteige für Blechkuchen nach dem Ausrollen immer in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel hineinstecken, damit der Teig beim Backen flach bleibt.

Neben den bekannten Triebmitteln lässt sich dem Teig als **Lockerungsmittel** auch etwas Essig hinzufügen (auf 220 Gramm Mehl 1 Esslöffel Essig).

Um **Mandeln** zu schälen, sie mit kochendem Wasser überbrühen (kurz ziehen lassen), bis sich das Häutchen bewegen lässt. Das kochende Wasser abgießen und jede Mandel vorsichtig zwischen drei Fingern herauschieben. Auf einem Backblech ausbreiten, trocknen lassen und nach Belieben halbieren, hacken oder fein zerkleinern.

## **Mehl**

Wir nehmen im Allgemeinen Weizenmehl (Type 1050). Da die Mehlbeschaffenheit variiert, eventuell die Mehl- oder Flüssigkeitszugabe leicht ändern.

**Mohn** nur zum Bestreuen ganz, ansonsten gemahlen (eventuell leicht geröstet) verwenden.

**Nüsse** erfreuen sich großer Beliebtheit – auch anstelle von Mandeln. Bei **Haselnüssen** vor allem für helle Teige die braunen Häutchen entfernen. Dazu die Nüsse in einer Pfanne so lange unter ständigem Wenden rösten, bis sich die Häutchen gelöst haben (das geht auch auf dem Backblech im Backofen).

**Nussmuse** eignen sich gut als Zutat für Cremes und Füllungen.

**Oblaten** sind eine bevorzugte Unterlage für Makronen, zarte Nuss- und Pfefferkuchenteige.

Ein sehr beliebter Belag für nasse Kuchen ist **Obst**. Da Früchte trotz vorherigen Abtropfens im Sieb während des Backens Flüssigkeit abgeben, bestreuen Sie den Teigboden vor dem Belegen am besten mit Mais- bzw. Weizengrieß.

**Obstkuchen** alsbald verzehren und bis dahin kühl lagern. Besonders **Obsttorten** mit rohem Obst schnellstens verzehren.

**Pinsel und Bürsten** nach jedem Gebrauch gründlich mit heißem Wasser auswaschen und spülen.

**Pottasche** wie Hirschhornsalz separat in sehr wenig kaltem Wasser auflösen und dann zum Teig geben. Sie eignet sich für höhere Backwerke.

**Puderrucker** gibt es in der Rohrohrzuckervariante nicht zu kaufen. Deshalb Puderrucker in einer Schlagmühle selbst herstellen (Klumpchen im Sieb zerstreichen).

**Puddingpulver und Stärkemehl** sind austauschbar und können einen Teil des Mehls ersetzen. Dadurch bekommt Gebäck einen etwas sandigen Charakter.

**Quark, vegan**, leider noch nicht im Handel erhältlich, wird aus Tofu und Sojajoghurt, naturell, hergestellt (siehe Rezept Zupfkuchen „Lohnauer Art“ [Seite 90] und Rezept Quarkkuchen aus Soja [Seite 88]).

**Rosinen** sinken im Rührteig nicht ab, wenn Sie sie vorher in Mehl wälzen.

**Rühr- oder Kasten Kuchen**, die sich nicht aus der Form lösen, obwohl Sie den Rand gelockert haben, nochmals kurz über der Gasflamme oder im Backofen erwärmen und stürzen. Sie können durch Füllungen und Verzierungen mit Cremes und Marmeladen zu reizenden Schnell torten verwandelt werden.

**Salz** ist ein unerlässliches Gewürz für jedes Gebäck, denn es unterstreicht dessen speziellen und süßen Geschmack. 6 bis 7 Gramm werden auf etwa 500 Gramm Mehl/Masse gerechnet.

**Sojamehl** gilt als Eiersatz (1 Teelöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser).

**Temperatureinstellung des Backofens bei Ober- und Unterhitze**

geringe/mäßige Hitze: etwa 160 °C

mittlere Hitze: 175–180 °C

starke Hitze: etwa 220 °C

Je höher ein Kuchen ist, desto geringer sollte die Oberhitze sein.

Wird der Kuchen dennoch zu braun, die Oberfläche mit Backpapier abdecken. Um die gespeicherte Restwärme auszunutzen, kann der Backofen schon etwa 5 Minuten vor Backende ausgeschaltet werden. Ein Umluftbackofen wird bei gleicher Einstellung ein wenig heißer, deshalb die Temperatur ein wenig herabsetzen.

**Tortenböden** lassen sich mit einem scharfen Messer einmal oder mehrfach waagrecht durchschneiden, sodass mehrere Böden entstehen.

**Trockenfrüchte** (gegebenenfalls eingeweicht und zerkleinert) eignen sich bestens zum Süßen und verleihen dem Backwerk einen fruchtigen Geschmack.

**Vanillezucker** lässt sich selbst herstellen: Dafür 1 aufgeschnittene Vanilleschote in einem verschließbaren Glas mit Rohrohrzucker bedecken oder einfach Rohrohrzucker mit Vanillepulver vermischen. Er kann aber auch durch einfaches Vanillepulver ersetzt werden.

Die wesentlichen Back-**Vorräte** im Haus zu haben erleichtert und erlaubt spontane Backvergnügen.

Die Triebkraft von **Würfelhefen** reicht noch aus, wenn ein Stück nach oben steigt, nachdem es in warmes Wasser gelegt wurde. Luftdicht wieder in ihre ursprüngliche Verpackung gehüllt, können Sie frische Hefe mehrere Tage im Kühlschrank lagern.

Alle Maßangaben sind nur Richtwerte. Orientieren Sie sich daher an der unterschiedlichen **Würzkraft** der Zutaten und Ihren persönlichen Vorlieben.

Als **Zuckerersatz** eignen sich Xylit (40 Prozent weniger Kalorien als Zucker bei gleicher Süßkraft, für Diabetiker geeignet, schützt vor

Karies und Parodontitis) und Stevia (wahrscheinlich gesündestes, sicherstes und natürlichstes Süßungsmittel ohne Kalorien, basisch, verhütet Karies, unterstützt das Abnehmen, für Diabetiker geeignet mit 300-facher Süßkraft von Zucker).

Alle **Zutaten** immer vor dem Backen abwiegen und in Reichweite bereitstellen.

**Wichtig:** Den Backofen nie ohne Aufsicht lassen und den Backvorgang immer im Auge haben!

Das Gefühl für die richtige Konsistenz der Teige und Cremes bringt die Backerfahrung! Dieses Buch ist im Baukastensystem aufgebaut, sodass jeder auch seinen eigenen Kuchen oder seine eigene Torte kreieren kann.

Viel Freude beim Ausprobieren und gutes Gelingen!





# Ersatzstoffe für tierische und herkömmliche Produkte

<b>Herkömmliches Produkt</b>	<b>Veganes Produkt</b>
Bohnenkaffee	Getreide-, Malz-, Dinkelkaffee
Butter	Margarine mit ungehärteten Fetten (wir bevorzugen <i>Alsan Bio</i> )
Eier	Sojamehl, Maismehl, Stärkemehl, Johannisbrotkernmehl
Eiersatz:	1 Ei = 2 Esslöffel Wasser 2 Eier = 1 Esslöffel Maismehl + 2 Esslöffel Wasser 3 Eier = 1 Teelöffel Sojamehl + 2 Esslöffel Wasser 4 Eier = 1 Teelöffel Essig + 1 Esslöffel Wasser 5 Eier = 2 Esslöffel Wasser + 1 Esslöffel Öl + ½ Teelöffel Backpulver
Eis	aus Reismilch, aus Sojamilch (selbst gemacht aus gefrorenen Früchten, Wassereis)
Gelee/Gelatine	Agar Agar, Apfelpektin
Getreide/Mehl	Type 1050 und Vollkornmehle aus Weizen, Kamut (Urweizen), Dinkel, Einkorn (nach Möglichkeit frisch gemahlen), Reismehl, Maismehl (auch feinere Ausmahlungen)
Hartfett	Kokosfett und -öl, pflanzliches Hartfett
Joghurt	Sojajoghurt
Kakao	schwach oder stark entölter Kakao; durch Carob (natürlich süß) kann der Kakao teilweise oder vollständig ersetzt werden
Kondensmilch	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
Kaffeesahne	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
Marmelade	gesüßt mit Rohrohrzucker/Agavendicksaft oder reiner Fruchtsüße

Milch	Soja-, Hafer-, Kokos-, Reismilch, Soja-Reisdrink, Mandelmilch, diverse Drinks in verschiedenen Geschmacksrichtungen
Nougat	Mandel- und Haselnussnougat ohne Milchanteil, selbst gemacht aus Schokolade und Nussmus
Öle	kalt gepresstes Raps-, Sonnenblumen- oder Olivenöl
Paniermehl	Paniermehl, Semmelbrösel, Grieß
Quark	Tofu, naturell – fein püriert mit Sojajoghurt oder im Sieb abgetropftem Sojajoghurt
Sahne	Sojasahne, Reissahne, Hafersahne u. a.
saure Sahne	Sojasahne + 1 Teelöffel Zitronensaft Sojasahne + 2 Esslöffel Sojajoghurt
Schlagsahne	Sojaschlagsahne oder selbst gemachte vegane Schlagsahne (Seite 146)
Schoko-/ Nougataufstrich	ohne Milchanteil, mit oder ohne Nussgeschmack (mit Zartbitterschokolade)
Schokolade	Zartbitterschokolade ohne Milchanteil (von süß mit 55 Prozent bis herb mit 92 Prozent Kakaoanteil)
weißer Zucker	Agavendicksaft, Ahornsirup, Xylit, Vollrohrzucker, Rohrohrzucker, Melasse, Stevia, Reis-, Malz-, Mais-sirup, Trockenfrüchte

Vegane Bioprodukte sind erhältlich in: Naturkost-, Bioläden, Reformhäusern. Vieles finden Sie auch in Eine-Welt-Läden und den Bio-Abteilungen von Supermärkten.

## Wenn Sie nicht abwiegen wollen ...

Als Ersatz für eine Waage dienen außer einem Messbecher, auch Löffel und Tasse. Unten stehend finden Sie eine Tabelle zum Umrechnen von Gramm in Tee- oder Esslöffel und Tasse für verschiedene Zutaten:

<b>Zutaten</b>	<b>1 Teelöffel</b> (1 TL)	<b>1 Teelöffel gehäuft</b> (1 geh. TL)	<b>1 Esslöffel gehäuft</b> (1 geh. EL)	<b>1 Tasse gestrichen</b> (1 gestr. Tasse) = 150 ml
Agar Agar	3 g	5 g	--	--
Agavendicksaft	--	--	20 g (gestr.)	--
Backpulver	3 g	6 g	--	--
Natron	6 g	9 g	--	--
Grieß	5 g	7 g	18 g	120 g
Haferflocken	4 g	6 g	16 g	75 g
Weizenmehl (Type 1050)	4 g	7 g	25 g	85 g
Reis	6 g	7 g	24 g	140 g
Rohrohrzucker	6 g	8 g	25 g	150 g
Salz	6 g	10 g	18 g	--
Semmelmehl	5 g	15 g	22 g	--
Pudierzucker	5 g	8 g	22 g	--
Kakao	3 g	5 g	18 g	--
Öl	5 ml	--	13 ml	--
Wasser	5 ml	--	13 ml	160 ml

## Herkömmliche Maßangaben

1 Prise	= die Menge, die sich zwischen 3 Fingern fassen lässt (z. B. 1 g Salz)	
1 Schuss	= reichlich 1 EL	
1 kg	= 1000 g	
0,1 kg	= 100 g	= 10 dg
8 EL Flüssigkeit	= 125 ml	= 1 Tasse
250 ml Flüssigkeit	= 0,25 l	= 1 Suppenteller
1 l	= 1000 ml	= 1 kg Wasser

## Backempfehlungen für den Einstieg

\* *einfach*

\* \* *mittel*

\* \* \* *anspruchsvoll*

### **Möhrenkuchen mit Schokoguss** (Seite 121) \*

Zutaten: Möhren, Mehl, Öl, Rohrohrzucker/Agavendicksaft, Backpulver, Zitronensaft, Gewürze, Schokoguss (Seite 159)

### **Amerikaner** (Seite 236) \*

Zutaten: Mehl, Agavendicksaft, Sojasahne, Margarine, Hirschhornsalz, Natron, Zitronenschale, Salz, Hafermilch

### **Krümelkuchen** (Seite 115) \*

Zutaten: Mehl, Maismehl, Speisestärke, Margarine, Salz, Sojasahne, Agavendicksaft, Zitronensaft, Erdbeerkonfitüre

### **Häschenwaffeln** (Seite 280) \*

Zutaten: Mehl, Wasser, Möhren, Haferflocken, Rapsöl, Sojasahne, Zimt, Salz, Backpulver

**Erdbeertorte** (Seite 171) \*

Zutaten: Mehl, Speisestärke, Öl, Saft, Zitronensaft, Natron, Backpulver, Erdbeeren, Süßungsmittel, Salz, Margarine, Tortenguss

**Gefüllte Bärenatzen** (Seite 310) \*

Zutaten: Margarine, Mandeln, Rohrohrzucker, Vanille, Mehl, Speisestärke, Salz, Marmelade, Schokoguss (Seite 159)

**Zitronenkuchen** (Seite 108) \*

Zutaten: Mehl, Speisestärke, Agavendicksaft/Rohrohrzucker, Sojajoghurt, Margarine, Hafermilch, Backpulver, Salz, Zitronensaft und -schale, Natron, Orangensaft

**Schoko-Quadros** (Seite 250) \*

Zutaten: Mehl, Backpulver, Margarine, Rohrohrzucker, Zartbitterschokolade, Hafermilch

**Apfelkuchen mit Streuseln** (Seite 76) \*\*

Zutaten: Äpfel, Mehl, Margarine, Backpulver, Agavendicksaft, Salz, Zimt

**Schneller Schokoladenstreuselkuchen** (Seite 103) \*

Zutaten: Sojajoghurt, Mehl, Sojasahne, Rapsöl, Rohrohrzucker, Natron, Backpulver, Margarine, Kakao

**Kokosmakronen** (Seite 321) \*\*

Zutaten: Kokosraspel, Sojajoghurt, Sojasahne, Rohrohrzucker, Speisestärke, Rapsöl/Kokosmilch, Salz, Vanille, Oblaten

**Schokoflakes und -rosinen** (Seite 331 und 332) \*

Zutaten: Zartbitterschokolade, Margarine, Cornflakes/Rosinen

**Rosinenbrot** (Seite 384) \*\*\*

Zutaten: Mehl, Margarine, Salz, Vanille, Agavendicksaft, Hafermilch, Trockenhefe, Rosinen

### **Schnelle Apfelschiffchen** (Seite 238) \* \*

Zutaten: Blätterteigplatten, Äpfel, Aprikosenmarmelade, Rohrohrzucker, Margarine, Wasser/Hafermilch

### **Sauerkirsch-Biskuit-Kuchen** (Seite 86) \* \*

Zutaten: Mehl, Speisestärke, Agavendicksaft, Öl, Saft, Zitronensaft, Salz, Backpulver, Schattenmorellen/Sauerkirschen, Puderzucker

### **Heidelbeerkuchen – ganz einfach** (Seite 75) \* \*

Zutaten: Mürbeteig (Mehl, Margarine, Agavendicksaft, Backpulver, Salz, Zitronenschale), Grieß, Heidelbeeren

### **Nuss- und Mohnschnecken** (Seite 252 ff.) \* \* \*

Zutaten: Mehl, Margarine, Agavendicksaft/Rohrohrzucker, Hafermilch, Trockenhefe, Salz, Vanillezucker, Öl, Nüsse/Mohn

### **Schwarz-Weiß-Gebäck** (Seite 294) \* \* \*

Zutaten: Mehl, Agavendicksaft, Margarine, Kakao, Wasser, Backpulver, Vanille, Salz, Bittermandelaroma, Mandeln

### **Zwetschgen-Öl-Kuchen** (Seite 71) \* \* \*

Zutaten: Mehl, Margarine, Agavendicksaft/Rohrohrzucker, Hafermilch, Trockenhefe, Salz, Vanillezucker, Zwetschgen, Olivenöl, Zimt, Nelken

# Grundrezepte verschiedener Teigarten



## ☀ Mürbeteig

- Backpulver und/oder Natron mit dem Mehl vermischen, damit es sich gleichmäßig im Teig verteilt oder gemeinsam sieben.
- Hafermilch hat schon eine Eigensüße, deshalb nach persönlichem Geschmack und Belieben süßen.
- Mürbeteig nach der Zubereitung etwa 30 Minuten kühl gestellt ruhen lassen.
- Alle Rezepte in *Vegan backen* funktionieren ohne Ei, doch wer nach einem alten Rezept backen möchte, findet auf Seite 25 eine Ei-Ersatzliste.
- In ausgerollten Mürbeteig in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel hineinstechen, damit er flach bleibt.
- Beliebte Geschmacksverfeinerungen für Mürbeteig sind Vanillezucker, echte Vanille, abgeriebene Zitronen- und Orangenschale, Mandeln/Bittermandeln sowie Nüsse.
- Durchgebacken hat Mürbeteig eine goldgelbe bis -braune Färbung.
- Mürbeteig mit Kakao (erhöhte Flüssigkeitszugabe & eventuelles Nachsüßen), gehackten Mandeln, Nüssen, Kokosraspeln im Teig oder Guss sind immer eine schnelle, leckere Plätzchenvariante.
- Da Mürbeteig zum Teil besser bekömmlich ist als Hefeteig, kann er anstelle von Hefeteig verwendet werden.
- Mürbeteig ist eine gute Grundlage für nasse Beläge/nasse Kuchen und eignet sich bestens als Torten-/Knusperboden.

# Grundrezept Mürbeteig I – hell (hefeteigähnlich)

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g	450 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	15 g	30 g	45 g
Hafermilch	60 ml	120 ml	180 ml
Salz	1 kleine Prise	1 Prise	2 Prisen
Backpulver	1 geh. TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver oder Zitronenschale, abgerieben	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

## **Zubereitung**

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.



## Grundrezept Mürbeteig II – hell (original)

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g	450 g
Margarine	75 g	150 g	225 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Salz	1 kleine Prise	1 Prise	2 Prisen
Backpulver	1 TL	½ Pck.	1 Pck.
Vanillepulver oder Zitronenschale, abgerieben	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.

## Grundrezept Mürbeteig I – schoko (hefeteigähnlich)

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	120 g	240 g	360 g
Kakao	30 g	60 g	90 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Hafermilch	60 ml	120 ml	180 ml
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen
Backpulver	1 geh. TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.

### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C fertig backen.

## Grundrezept Mürbeteig II – schoko (original)

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	120 g	240 g	360 g
Kakao	30 g	60 g	90 g
Margarine	60 g	120 g	180 g
Agavendicksaft	20 g	40 g	60 g
Backpulver	1 TL	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Vanillepulver	1 Prise	2 Prisen	1 Msp.
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen

### Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Wenn möglich, den Teig kühl gestellt etwas ruhen lassen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten oder den Teig auf einem gefetteten Backblech ausrollen bzw. in eine gefettete Form geben und etwa 15 bis 20 Minuten – je nach Dicke des Bodens – im vorgeheizten Backofen bei 175 °C backen.

# Grundrezept Knusperboden

---

Dieser Teig hat eine knusprige, waffelähnliche Konsistenz und ist deshalb sehr beliebt. Es braucht Geduld und ein scharfes Sägemesser, um den frisch gebackenen Boden anzuschneiden.

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Dinkelvollkornmehl	100 g	200 g	400 g
Weizenmehl	50 g	100 g	200 g
Backpulver	2 Msp.	½ Pck.	1 Pck.
Natron	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.
Margarine, handwarm	50 g	100 g	200 g
Agavendicksaft	15 g	30 g	60 g
Hafermilch	50 ml	100 ml	200 ml
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen
Zitronenschale, abgerieben	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.

## Zubereitung

Vom Mehl 3 Esslöffel abnehmen und mit Backpulver und Natron vermischen. Margarine, Agavendicksaft, Hafermilch und Gewürze in eine Schüssel geben und schaumig rühren.

Nach und nach restliches Mehl und Backtriebmittelmischung dazugeben, alles zu einem Teig kneten und gleichmäßig in einer gefetteten Form oder auf einem gefetteten Backblech verteilen. Den Teig im vorgeheizten Backofen etwa 20 Minuten bei 175 °C goldbraun backen.

**Tipp:** Dieser Boden eignet sich bestens als unterer Boden für Torten oder tortenähnliche Kuchen mit ungebackenen, nassen Belägen.

# Grundrezept herzhafter Mürbeteig

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	100 g	200 g	400 g
Margarine	30 g	60 g	120 g
Wasser	30 ml	60 ml	120 ml
Backpulver	1 TL	½ Pck.	1 Pck.
Paprikapulver, edelsüß	1 Msp.	½ TL	1 gestr. TL
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen

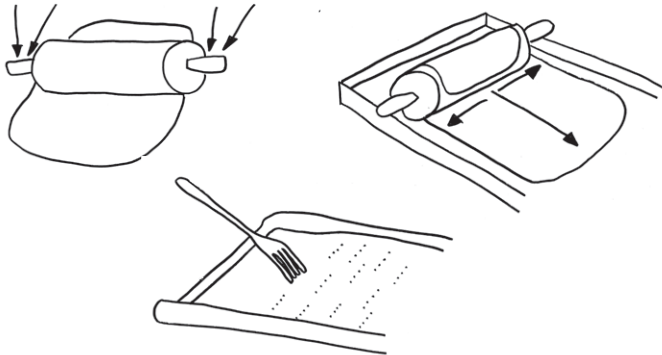
## Zubereitung

Alle Zutaten in einer Schüssel zügig zu einem glatten Teig verkneten. Anschließend den Teig mindestens 30 Minuten kalt stellen. Erst danach nach Rezept weiterarbeiten.

## Hefeteig

- Sein herzhafter, charakteristischer Geschmack macht Hefeteig besonders beliebt.
- Beachten Sie alle Hinweise, gelingt Hefeteig immer. Wichtig: Rechtzeitig alle Zutaten zimmerwarm stellen!
- Hefe lebt! Bei etwa 35 °C geht der Teig am besten.
- Es empfiehlt sich, einen Vorteig zuzubereiten und damit zu arbeiten (siehe Hefeteigzubereitung I a mit Hefeansatz [Seite 40]).
- Rosinen, Korinthen oder Mandeln erst zum Schluss unter den Teig arbeiten.
- Salz am besten erst nach der Vorteigzubereitung hinzufügen.
- Ob Würfelhefe noch genügend Triebkraft besitzt, testen Sie, indem Sie ein kleines Stück davon in warmes Wasser geben. Steigt es auf, reicht die Triebkraft.
- Handrührgeräte mit Knethaken erleichtern die Zubereitung von Hefeteig.
- Für leichte Hefeteige brauchen Sie 20 bis 30 Gramm Hefe pro 500 Gramm Mehl, für schwere Hefeteige, wie z. B. für Stollen, 50 Gramm pro 500 Gramm Mehl.
- Hefeteig für Brötchen und anderes Frühstücksgebäck am Abend vorher zubereiten und über Nacht kalt stellen. Am nächsten Morgen in die gewünschte Form bringen, gehen lassen und backen (siehe Hefeteigzubereitung III [kalt; Seite 41]).
- Auch für Pfannkuchen, Stollenteig oder Langos können Sie den Hefeteig schon abends vorher ansetzen. Dann wird das Gebäck besonders luftig.
- Frühstücksgebäck vor dem Backen mit Sojamilch/Wasser bestreichen und nach Belieben mit Salz, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, Sesam, Kümmel, Mohn oder Leinsamen bestreuen.
- Hefe kann „mit der Hitze“ gebacken werden, das heißt, den Backofen nicht vorheizen, das Backblech hineinschieben und den Backofen erst dann hochheizen, dadurch verlängert sich die Backzeit etwas. Auf diese Weise kann sich der Hefeteig noch besser entfalten.

- Ausgerollte Hefeteige legen Sie am besten auf ein Backblech, indem Sie ein Ende über eine Teigrolle legen und das andere über Ihre freie Hand und den Teig so auf dem Blech platzieren. Oder Sie falten ihn, leicht mit Mehl bestäubt, zusammen. Auf dem Blech den Teig breit drücken bzw. ziehen und in den Boden anschließend in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel hineinstechen.



## Grundrezept Hefeteig

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b> (Ø 26 cm)	<b>Backblech</b> (dünn) (etwa 35 x 37 cm)	<b>Backblech</b> (dick) (etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g	600 g
Hafermilch	75 ml	150 ml	300 ml
Trockenhefe	½ Pck.	1 Pck.	1½ Pck.
Agavendicksaft	10 g	20 g	40 g
Margarine	50 g	100 g	200 g
Salz	1 Prise	2 Prisen	3 Prisen
Vanillezucker oder	½ TL	1 TL	1 Pck.
Zitronenschale, abgerieben	1 Msp.	2 Msp.	3 Msp.

# Grundrezept herzhafter Hefeteig – Pizzateig

---

<b>Zutaten</b>	<b>Springform</b>	<b>Backblech</b> (dünn)
	(Ø 26 cm)	(etwa 35 x 37 cm)
Weizenmehl	150 g	300 g
Wasser	75 ml	150 ml
Trockenhefe	½ Pck.	1 Pck.
Margarine	50 g	100 g
Salz	3 Prisen	1 gestr. TL

## Drei Zubereitungsarten von Hefeteig

### I a) Mit Vorteig

Alle Zutaten sollten handwarm sein.

Mehl in eine große Schüssel geben und eine Mulde hineindrücken. Flüssigkeit, Hefe und nach Rezept Agavendicksaft in die Mulde geben und mit etwas Mehl bedecken. Restliche Zutaten am Rand auf dem Mehl verteilen.

Die Schüssel abdecken und den Teig 15 bis 30 Minuten an einem warmen Ort gehen lassen, bis der Hefeansatz Bläschen wirft (und doppelt so groß ist). Restliche Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig verkneten.

Nochmals 30 bis 60 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen ungefähr verdoppelt hat. Den Teig in die Form legen und weitere etwa 15 Minuten gehen lassen. Anschließend nach Rezept weiterarbeiten.

### I b) Hefeansatz im Glas

Handwarme Flüssigkeit in einem ausreichend großen Gefäß mit Hefe, 2 Esslöffeln Mehl und nach Belieben 1 Esslöffel Süßungsmittel verrühren. Bei Zimmertemperatur etwa 90 Minuten (bei Stollen, Brötchen oder Langos maximal über Nacht) gehen lassen.



Restliche Zutaten hinzugeben und zu einem glatten Teig verarbeiten. Den Teig etwa 20 Minuten bei Zimmertemperatur gehen lassen, nach Rezept weiterverarbeiten und „mit der Hitze“ (Seite 38) backen.

## **II Hefeteig – direkte Zubereitung**

Diese Zubereitung eignet sich am besten für Trockenhefe. Würfelhefe am besten vorher in der Flüssigkeit auflösen.

Trockenhefe mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Die Schüssel abdecken und den Teig an einem warmen Ort 50 bis 60 Minuten gehen lassen, bis sich sein Volumen verdoppelt hat.

Den Teig noch einmal durchkneten, auf einer bemehlten Fläche ausrollen, auf ein gefettetes Backblech legen und in gleichmäßigen Abständen mit einer Gabel hineinstechen.

Den Teig nach Belieben belegen, weiterverarbeiten und nach Möglichkeit „mit der Hitze“ (Seite 38) backen.

## **III Hefeteig – kalte Zubereitung**

Diese Zubereitungsart ist sehr beliebt bei der Stollen- und Frühstücksbäckerei. Arbeiten Sie mit Würfelhefe, verrühren Sie diese vorher in der kalten Flüssigkeit.

Trockenhefe mit den übrigen Zutaten in einer Schüssel mischen und zu einem glatten, geschmeidigen Teig verarbeiten. Diesen zu einer Kugel formen und abgedeckt oder in Folie gewickelt über Nacht (8 bis 10 Stunden) kalt stellen.

Anschließend noch einmal durchkneten, auf einer bemehlten Fläche ausrollen und auf ein gefettetes Backblech legen. Dann noch einmal etwa 20 Minuten gehen lassen.

Den Teig nach Belieben belegen, weiterverarbeiten und am besten „mit der Hitze“ (Seite 38) backen.

## Biskuitteig

- Biskuitteig eignet sich besonders gut für Tortenböden und Biskuitrollen (Wickelrolle), er schmeckt auch mit Kakao gemischt als Schokoteig sehr lecker.
- Da der Teig sehr zart ist, das Backblech nach dem Fetten mit etwas Mehl bestäuben.
- Den Backofen vorheizen.
- Die Teigmasse muss unbedingt auf höchster Stufe im Mixer/ Rührgerät 3 bis 5 Minuten schaumig gerührt werden und kommt, nachdem sie unverzüglich auf dem Blech ausgestrichen wurde, sofort in den Ofen.
- Den Teig im Backofen bei gleichmäßiger mittlerer Hitze backen.
- Der Biskuit ist fertig, wenn sich der Rand sacht vom Backblech löst oder sich der Teig goldbraun färbt.
- Bei dickeren Biskuitböden eine Garprobe machen. Dafür mit einem Holzstäbchen in die Mitte des Bodens stechen – bleibt das Holzstäbchen trocken, ist der Boden fertig.
- Damit sich der Biskuitboden auch nach der Weiterverarbeitung gut vom Backblech löst, ihn kurz abkühlen lassen, noch heiß stürzen, wieder etwas abkühlen lassen und gegebenenfalls auf das Backblech bzw. eine Tortenplatte zurückstürzen (muss ausdünsten, sonst klebt er auf dem Backblech).
- Für Biskuitrollen den Teig nur etwa 1 Zentimeter dick auf das Backblech streichen, nach dem Backen sofort auf ein zweites, mit Backpapier belegtes Backblech stürzen, kurz ausdünsten lassen, zurück auf das Backblech (nun mit Backpapier belegt) stürzen und mithilfe des Backpapiers sofort und behertzt noch heiß aufwickeln. Die Wickelung sofort wieder sanft lösen (das ist das Vorformen). Für die Rolle den Belag nur etwa ½ Zentimeter dick auftragen, damit der Boden nicht reißt (sehr gut geeignet ist vegane Soja-schlagsahne, Marmelade oder Ähnliches zum Füllen).

# Grundrezept Biskuitteig

(Springform Ø 26 cm, Backblech dünn, etwa 35 x 37 cm)

---

Zutaten	hell		schoko	
	Springform	Backblech	Springform	Backblech
Weizenmehl	110 g	220 g	95 g	190 g
Kakao	--	--	15 g	30 g
Rohrohrzucker	80 g	160 g	85 g	170 g
Olivenöl	30 ml	60 ml	30 ml	60 ml
Wasser	125 ml	250 ml	125 ml	250 ml
Zitronensaft	2 EL	3 EL	2 EL	3 EL
Backpulver	1½ EL	3 EL	1½ EL	3 EL
Salz	1 Prise	2 Prisen	1 Prise	2 Prisen

## Zubereitung

2 Esslöffel Mehl von der Gesamtmenge nehmen und in einem Schälchen mit dem Backpulver gründlich vermischen. Alle anderen Zutaten in den Mixer/ins Rührgefäß geben und 3 bis 5 Minuten zu einer schaumigen Masse schlagen, das Backpulver-Mehl-Gemisch dazugeben und gleichmäßig und zügig unterarbeiten. Den Teig auf ein gefettetes, leicht bemehltes Backblech streichen und sofort im vorgeheizten Backofen etwa 25 Minuten bei 180 °C backen.

Den Biskuit aus dem Backofen nehmen, kurz abkühlen lassen und noch heiß stürzen. Nochmals etwas abkühlen lassen und zurück auf das Backblech bzw. auf eine Tortenplatte stürzen. Nach Belieben weiterverarbeiten.