

greenpeace  
magazin.

# Süße Welt! Vegan

Über 80 der beliebtesten  
Kuchen, Torten und Süß-  
speisen aus aller Welt  
als vegane Rezepte

mit Estella Schweizer





## Die Basics aller süßen Genüsse

In der veganen Backstube ist einiges anders, denn zum einen müssen für die klassischen Hauptzutaten wie Eier, Butter und Milch adäquate Ersatzmöglichkeiten gefunden werden, zum anderen ist es mir aber auch wichtig, dass die Rezepte einfach umsetzbar bleiben und gesund sind. Und trotzdem ohne Geschmackseinbußen und - vergessen wir das nicht - stets zum Reinbeißen lecker! Damit es klappt, stelle ich Ihnen hier die einzelnen Bausteine der veganen Backstube und süßen Küche vor.

### Legende

- 💡 Vorbereitungszeit
- 🕒 Zubereitungszeit
- 🕒 Backzeit
- 👤 Schwierigkeitsgrad

- 🌾 Glutenfrei
- ☺ Ruhe- oder Gehzeit
- ❄ Kühlzeit
- ☀ Auftauzeit





## Black-Forest-Torte

Schwarzwälder Kirschtorten gibt es im Schwarzwald wie Sand am Meer. Diese ist anders als alle anderen – und schmeckt auch an der Küste mindestens so gut: heller Biskuit, Glühpunsch-Kirschen, eine schokoladige Creme sowie ein pffiffiger Schliff. Glutenfrei kann der Kuchen mit dem glutenfreien Biskuit von Seite 31 gebacken werden.

### Für den Teig:

400 g Dinkelmehl (Type 630)  
 180 g kristalliner Rohr- oder Rübenzucker  
 1 Pck. Weinsteinbackpulver  
 1 TL Natron  
 1 Prise Salz  
 100 g neutrales Pflanzenöl  
 400 g kohlenstoffhaltiges Mineralwasser  
 20 g frisch gepresster Zitronensaft  
 etwas Rum(aroma; optional)

### Für eine Springform (26–28 cm Ø)

🕒 2 h                      🍴 mittel-schwer  
 ⌚ 40–45 min            🌿 möglich  
 🌸 2 h, 1 Nacht

### Für die Schokoladencreme:

300 g Zartbitterschokolade  
 (mind. 70 % Kakaogehalt)  
 400 g Seidentofu  
 200 g aufschlagbare Soja-Cuisine  
 50 g kristalliner Rohr- oder Rübenzucker  
 1 Prise Salz  
 1 Msp. gemahlener Kardamom und/oder  
 gemahlene Bourbon-Vanille

### Für die Kirschfüllung:

350 g Sauerkirschen (aus dem Glas)  
 200 g Kinderpunsch oder Kirschsafte  
 40 g Maisstärke  
 1 TL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange

### Außerdem:

50 g Schokoladensplitter für die Deko

Den Backofen auf 170 °C Umluft (Ober-/Unterhitze nicht geeignet) vorheizen.

Für den Teig Mehl mit Zucker, Backpulver, Natron und Salz in einer Schüssel vermengen. Öl, Mineralwasser, Zitronensaft und optional den Rum nach Wunsch dazugeben und alles zügig zu einem Teig verarbeiten. Alle Zutaten sollen sich gut verbinden – aber nicht zu lange rühren, da sonst die Triebkraft des Mineralwassers verlorengeht.

In eine mit Backpapier ausgelegte Springform füllen, glattstreichen und im vorgeheizten Backofen 40–45 Minuten backen. Die Stäbchenprobe machen. Wenn kein Teig mehr hängen bleibt, den Ofen ausschalten und den Biskuit im leicht geöffneten Ofen 30 Minuten auskühlen lassen. Dann herausnehmen und weitere 2 Stunden abkühlen lassen.

In der Zwischenzeit für die Kirschfüllung den Kinderpunsch oder Kirschsafte in einem Topf zum Kochen bringen. Die Sauerkirschen abgießen, den Saft dabei auffangen. Maisstärke und abgeriebene Orangenschale mit dem aufgefangenen Saft glatt rühren.

Sobald der Punsch oder Kirschsafte siedet, die aufgelöste Stärke dazugeben, unter Rühren aufkochen und solange köcheln lassen, bis die Stärke andickt. Zuletzt die Sauerkirschen dazugeben, noch einmal aufkochen und dann von der Platte nehmen. Unter gelegentlichem Rühren 30 Minuten auskühlen lassen.

In der Zwischenzeit die Schokoladencreme zubereiten. Dafür die Schokolade über einem Wasserbad schmelzen. Seidentofu, Soja-Cuisine und Zucker im Mixer 1 Minute schaumig mixen.

Die flüssige Schokolade bei laufendem Mixer in die Creme einarbeiten. Sobald sich alles homogen und luftig verbunden hat, Salz, Kardamom und/oder Vanille dazugeben, unterrühren und abschmecken.

Den abgekühlten Biskuitboden mit einem langen Brotmesser durchschneiden und vorsichtig auseinandernehmen. Den unteren Boden auf eine große Tortenplatte legen. Einen Tortenring oder einen Springformrand um den Boden legen und den ausgekühlten Kirschpudding auf dem Biskuit verteilen. Mit einem Drittel der Schokoladencreme bestreichen. Den zweiten Boden darauflegen, vorsichtig andrücken und mit dem zweiten Drittel der Schokoladencreme bestreichen.

Das letzte Drittel der Creme in eine Schüssel füllen und zum Verzieren der Torte kaltstellen. Die Torte ebenfalls, am besten über Nacht, kaltstellen, damit sie gut durchziehen kann.

Dann den Tortenring vorsichtig lösen und den Tortenrand mit einem Messer rundherum glatt streichen – mit diesem „Naked style“ entsteht der pffiffige Schliff. Die restliche Schokocreme in einen Spritzbeutel mit Sterntülle füllen und kleine Rosetten auf die Torte spritzen. Mit Schokoladensplittern bestreuen und servieren.





## Kaiserschmarrn

Es heißt, der jüngste Koch am Königshof des Kaisers Franz Ludwig habe einst Pfannkuchen kredenzen sollen. Als ihm dies nicht gelang wie es sich gehörte, zerzupfte er sie kurzerhand und servierte sie dem Kaiser als „Kaiserschmarrn“ mit etwas Puderzucker und Rosinen.

### Für 4 Personen

🕒 30 min

🌱 möglich

📖 einfach

### Zutaten:

- 250 g Kichererbsenwasser  
(Aquafaba; am besten gekühlt)
- 1 EL Maisstärke
- 320 g Dinkelmehl (Type 630)
- 1 EL Weinsteinbackpulver
- 120 g kristalliner Rohr- oder Rübenzucker
- 100 g ungesüßtes Apfelmus
- 400 g Pflanzendrink
- 1 EL abgeriebene Schale von 1 Bio-Orange  
oder -Zitrone (optional)
- Kokosöl oder Margarine zum Ausbacken

**Glutenfrei:** mit 300 g Mehlmischung II statt Dinkelmehl und zusätzlich 20 g Tapiokastärke.

**Nussige Variante:** 100 g Mehl gegen dieselbe Menge gemahlene Mandeln oder Nüsse ersetzen.

Das Kichererbsenwasser sehr steif und schaumig schlagen. Zuletzt die Maisstärke einarbeiten. Die Masse darf sich beim Umdrehen der Schüssel nicht bewegen. Kalt stellen.

Dinkelmehl, Backpulver und Zucker in einer Schüssel vermengen. Apfelmus, Pflanzendrink und nach Belieben abgeriebene Zitruschale dazugeben und alles mit dem Schneebesen zu einem glatten Teig verrühren.

Zwei große, gut beschichtete Pfannen erhitzen und etwas Kokosöl oder Margarine darin zerlassen.

Den „Kicherschnee“ unter den Teig heben und den Teig auf beide Pfannen verteilen. 1–2 Minuten stocken lassen. Dann den Pfannkuchen mit einem Pfannenheber wenden. Dabei darf der Teig ruhig schon etwas zerreißen. Während des Weiterbackens den Teig mit zwei Holzlöffeln etwas auseinander zupfen.

### Serviertipp:

Mit Apfelmus und Puderzucker genießen.

