



Vegane Kuchenliebe



Das Café Kauz liegt im malerischen Esslingen am Neckar. »Während der ganzen Woche bieten wir selbstgebackene Kuchen sowie handgemachte Pralinen an.« Auch gibt's leckere Kaffeespezialitäten von Espresso bis zu »Cold Brew Coffee«. [Informationen: cafe-kauz.de](https://cafe-kauz.de)

Im Café Kauz in Esslingen am Neckar fühlt sich jeder willkommen, und das liegt nicht nur an dem fröhlichen Team und der gemütlichen Atmosphäre. Die Kuchen werden mit viel Liebe im Haus gebacken. Jeden Tag steht eine andere »Backdame« in der Küche und zaubert fünf bis sechs Kuchen: Studentinnen und Rentnerinnen, aber auch Frauen, die sich extra Urlaub dafür nehmen. Jetzt stellt Evita Hamon in ihrem Buch »Vegane Kuchenliebe« die besten Backrezepte aus ihrem 2017 eröffneten Café vor.

Im Café Kauz werden jeden Tag verschiedene vegane Kuchen angeboten. »Anfänglich haben wir uns damit schwer getan, ohne Eier, Butter, Quark und Sahne«, berichtet Evita Hamon. »Dann hat sich eine Dynamik entwickelt: Wir wollten so gut sein, dass es geschmacklich egal ist, ob der Kuchen vegan ist oder nicht.« Geschmacklich macht es also keinen Unterschied, ob der Kuchen vegan ist oder mit tierischen Produkten hergestellt wurde. Für die Tiere und für unseren ökologischen Fußabdruck macht es aber sehr wohl einen großen Unterschied!

Bild: cafe-kauz.de

Tipps und Tricks aus dem Café Kauz: Backen ohne Ei

Im Handel gibt es viele vegane Ei-Ersatzprodukte, die sich schnell und unkompliziert verwenden lassen. Ganz einfach lässt sich Ei aber auch durch Zutaten wie Apfelmus, Banane, Leinsamen oder Backpulver ersetzen, je nachdem, welche Backeigenschaft gewünscht ist:

Saftigkeit: Für saftige Rührmassen lässt sich Ei einfach durch Apfelmus oder Banane ersetzen.

1/2 reife Banane oder 1 1/2 EL Apfelmus ersetzen 1 Ei.

Bindung: Gemahlene Leinsamen erzeugen Bindung, zum Beispiel in einem Cookie-Teig.

1 EL gemahlene Leinsamen + 3 EL Wasser ersetzen 1 Ei.

Lockerung: Durch die Zugabe von Backpulver oder Natron wird mehr Lockerung erreicht.

1/2 TL Backpulver ersetzt 1 Ei.

In Rührteigen kann auch der Anteil der Pflanzenmilch durch einen Schuss Mineralwasser ersetzt werden. Die Kohlensäure gibt dem Kuchen zusätzlich Auftrieb.

Mürbe: Die feine, etwas brüchige Konsistenz von Mürbeteig erhält man durch die Zugabe von Fett in Form von Margarine, Öl oder Kokosfett.

Farbe: Um die gewohnte gelbliche Farbe bei veganen Kuchen zu erhalten, gibt man eine Prise Kurkuma in den Teig.



FREIHEIT FÜR TIERE stellt Ihnen auf den folgenden Seiten drei köstliche Kuchenkreationen aus »Vegane Kuchenliebe« vor: **Maracuja-Cheesecake (Rezept S. 54) · Panna-Cotta-Tarte mit Himbeeren (Rezept S. 56) · Maroni-Kirsch-Tarte (Rezept S. 58)**

Evita Hamon und die anderen Bäckerinnen des Café Kauz lassen uns in »Vegane Kuchenliebe« über die Schulter schauen und verraten uns, wie man mit Linsen-Sahne oder Kokosmilch sowie Apfelmus statt Ei wunderbare Kuchen zaubern kann, die alle glücklich machen: von Pfirsich-Himbeer-Kuchen und Birnenkuchen »UpsideDown«, Käsekuchen oder Maracuja-Cheesecake (Rezept S. 54), über Panna-Cotta-Tarte mit Himbeeren (Rezept S. 56) oder Maroni-Kirsch-Tarte (S. 58), Espresso-Nusskuchen oder Zitronenkuchen bis zu Frankfurter Kranz oder veganer Schwarzwälder Kirschtorte.

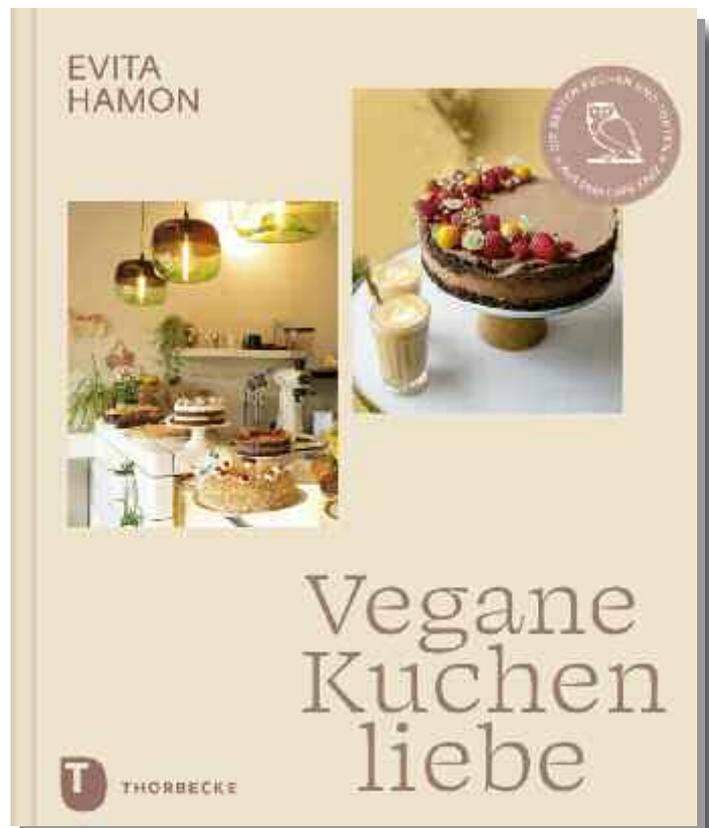
Tipps und Tricks aus dem Café Kauz: Vegane Teige

Vegane Teige sollten so wenig wie möglich gerührt werden. Daher wird zum Vermengen am besten einen Schneebesen oder Teigschaber verwendet. Durch langes Rühren wird im Mehl das Klebereiweiß freigesetzt, was dazu führt, dass der Teig schwer wird und der Kuchen nach dem Backen statt locker und flockig eher fest und speckig ist. Daher werden alle Zutaten nur so lange vermengt, bis sich gerade so alles zu einer Masse verbunden hat.

»Bei den meisten veganen Rezepten lassen sich in der Vorbereitung alle trockenen sowie alle feuchten/flüssigen Zutaten vorher mischen und dann zügig zu einem Teig vermengen«, erklärt Evita Hamon.

Wie stelle ich perfekte Cremes und Füllungen her?

Um Massen, Cremes oder Fruchtpürees zu binden und schnittfest zu machen, verwenden die Bäckerinnen im Café Kauz Agar-Agar. Agar-Agar ist rein pflanzlich wird aus Algen gewonnen. In der veganen Küche wird Agar-Agar statt Gelatine (aus kollagenhaltigen Schlachtnebenprodukten) verwendet. Achtung: Die Gelierkraft ist bei Agar-Agar sechs- bis zehnmal stärker! Agar-Agar wird in kalter Flüssigkeit aufgelöst und muss aufgekocht werden, um seine Wirkung zu erzeugen. >>>



Evita Hamon wurde als Enkelin zweier Konditoren mit Kuchen aufgezogen. Seit mehr als 10 Jahren im Stuttgarter Raum mit ihrem Barista-Mobil unterwegs. 2017 eröffnete sie das Café Kauz in Esslingen. In »Vegane Kuchenliebe« stellt sie die besten Rezepte ihres Teams von Hobby-Bäckerinnen vor.

Evita Hamon: Vegane Kuchenliebe

Die besten Kuchen und Torten aus dem Café Kauz
Hardcover, 128 Seiten · mit zahlreichen Fotos
Thorbecke, 2023 · ISBN: 978-3-7995-1993-9
Preis: 24 Euro



Maracuja-Cheesecake

ZUTATEN

für eine Springform (28 cm)

für den Boden

300 g Karamellkekse
(vegan, z.B. Lotus)
50 g Kokosraspel
100 g vegane Butter (flüssig)

für die Creme-Schicht

400 g Soja-Vanille-Joghurt
3-4 EL Zucker
4 g Agar-Agar
200 g vegane Sahne, aufschlagbar
5 Maracujas
evtl. etwas Speisestärke

Aus:



ZUBEREITUNG

Karamellkekse in der Küchenmaschine zu feinen Krümeln reiben und mit den Kokosraspeln vermengen. Flüssige Butter zu den Kekskrümeln geben und die Masse in einer Springform verteilen. Die Krümelmasse fest an Rand und Boden drücken und in den Kühlschrank stellen.

Soja-Vanille-Joghurt mit dem Zucker vermengen. Agar-Agar nach Packungsanleitung mit etwas Wasser anrühren und zwei Minuten sprudelnd aufkochen.

2-3 EL Joghurt zum Agar-Agar geben und glatt rühren, dann alles unter den Joghurt mischen.

Vegane Sahne steif schlagen und vorsichtig unterheben.

Eine Maracuja auskratzen.

Saft und Fruchtfleisch unter die Joghurt-Sahne-Masse ziehen und in die Springform geben.

Mindestens 4 Stunden, besser aber über Nacht im Kühlschrank anziehen lassen.

Den Maracujakuchen mit dem ausgekratzen Fruchtfleisch der übrigen Früchte dekorieren.

Nach Belieben kann dies auch angedickt werden.

Dafür 1 EL Speisestärke mit etwas kaltem Wasser anrühren.

Maracujafuchtfleisch und Saft aufkochen, Stärke unterrühren und mit Zucker abschmecken.

Etwas abkühlen lassen und auf den Kuchen geben.





Panna-Cotta-Tarte mit Himbeeren

ZUTATEN

für eine Tarteform (30 cm)

für den Boden

340 g Karamellkekse
(vegan, z.B. Lotus)
100 g vegane Butter

für die Füllung

1 Vanilleschote
500 g vegane Sahne (aufschlagbar)
30 g Kokosöl
2 g Agar-Agar
50 ml Agavendicksaft

für den Himbeerspiegel

300 g Himbeeren (TK)
200 ml schwarzer
Johannisbeersaft
2 EL Stärke
1 EL Zucker

ZUBEREITUNG

Vegane Karamellkekse in einer Küchenmaschine zu feinen Krümeln mahlen.

Vegane Butter schmelzen und mit den Kekskrümeln vermengen. Die Masse gut in einer Tarteform festdrücken und den Boden sowie den Rand damit auskleiden.

Den Boden im Kühlschrank bis zur weiteren Verwendung kalt stellen.

Die Vanilleschote auskratzen und Schote samt Mark mit veganer Sahne, Kokosöl, Agar-Agar und Agavendicksaft in einem Topf aufkochen. Mindestens 3 Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Die Panna Cotta etwas abkühlen lassen und in der Zwischenzeit den Himbeerspiegel herstellen.

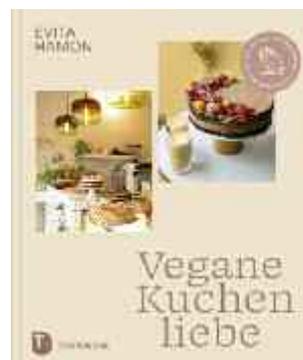
Für den Himbeerspiegel Himbeeren mit dem schwarzen Johannisbeersaft aufkochen.

Stärke und Zucker mit etwas kaltem Wasser anrühren und unter die Himbeeren rühren.

Die Panna Cotta auf den Krümelboden geben und im Kühlschrank anziehen lassen.

Sobald die Panna Cotta fest ist, den Himbeerspiegel darauf verteilen.

Aus:







Maroni- Kirsch-Tarte

ZUTATEN

für eine Tarteform (30 cm)

für den Boden

150 g Haferflocken, fein
150 g Mehl
90 g gemahlene Haselnüsse
2 TL Zimt
1 Prise Salz
95 g Kokosöl
95 g Agavendicksaft
1 Glas Kirschen (ca. 700 ml)
2 gehäufte TL Stärke

für die Maronicreme

100 g Zartbitterschokolade
450 ml Hafermilch
400 g vorgegarte Maroni
3 EL Kakaobutter
1,5 EL Agar-Agar
3 EL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

Den Ofen auf 155 °C Umluft vorheizen.

Das Kokosöl bei niedriger Temperatur schmelzen.

Haferflocken, Mehl, gemahlene Haselnüsse, Zimt und Salz vermischen und mit dem geschmolzenen Kokosöl und dem Agavendicksaft gleichmäßig vermengen.

Die Masse fest in eine Tarteform drücken und im heißen Ofen ca. 20 Minuten backen.

Die Kirschen über einem Sieb abtropfen, den Saft auffangen und mit der Stärke verrühren.

Den Saft aufkochen und zu einer puddingähnlichen Masse einkochen. Kirschen dazugeben und die fertige Kirschmasse auf den ausgekühlten Boden verteilen.

Für die Maronicreme alle Zutaten in einem Topf geben und erhitzen, bis die Schokolade geschmolzen ist.

Alles fein pürieren und 3 Minuten sprudelnd kochen lassen.

Maronicreme auf die Kirschmasse gießen und mindestens 4 Stunden, besser über Nacht auskühlen lassen.

Aus:



