



# natürlich VEGAN BACKEN



Philip Khoury ist ein preisgekrönter Pâtissier, der mit seinen innovativen veganen Kreationen für Furore gesorgt hat. Als Chefkonditor im legendären »Harrods« in London hat er eine pflanzliche und allergiefreundliche Patisserie eingeführt.

Sein Engagement für Nachhaltigkeit und die Entwicklung von Gebäck und Desserts, die sowohl ethisch vertretbar sind als auch keine Abstriche in Qualität und Geschmack machen, haben ihm den Ruf eines der innovativsten Pâtissiers der Branche eingebracht. Seine Mission ist, sein Fachwissen und seine Rezepte für raffinierte Backwaren auf pflanzlicher Basis zu teilen und so allen, die die Welt der veganen Küche entdecken oder weiter darin eintauchen wollen, Anleitung und Inspiration zu bieten.

**Mehr Rezepte + Backvideos von Philp Khoury:**  
Instagram-Seite: [www.instagram.com/philkhoury](https://www.instagram.com/philkhoury)  
Video-Kanal: [www.youtube.com/@philkhoury](https://www.youtube.com/@philkhoury)

Philip Khoury, preisgekrönter Chefkonditor im Kaufhaus »Harrods« in London, zeigt in seinem ersten Backbuch, wie man mit rein natürlichen Zutaten vegane und damit ethisch vertretbare Backwaren zubereiten kann: ohne Abstriche bei Geschmack und Qualität, aber ohne Ausbeutung von Tieren und des Planeten. Er widmet sein Buch allen Menschen, »die mutig genug sind, den Status quo infrage zu stellen. Für alle Naschkatzen, die nach einer neuen Art zu backen suchen. Möge dieses Buch eine Quelle der Inspiration und Freude sein. Gemeinsam können wir eine Zukunft schaffen, die freundlicher, empathischer und nachhaltiger für alle ist.«

»In den legendären Food Halls dieses weltberühmten Kaufhauses findet man die exotischsten, luxuriösesten Produkte«, so Philip Khoury über »Harrods« in London. »Hier leite ich nun eine der weltweit größten Pâtissier-Brigaden an einem Standort, wo die Eier aus Freilandhaltung und die Milchprodukte von glücklichen Kühen stammen. Dadurch wurde mir bewusst, dass das wohl eher die Ausnahme als die Regel ist und die konventionelle Lebensmittelproduktion eine auf Profit beruhende Industrie ist. Ermutigt von den Möglichkeiten, die das Unternehmen mir bot, machte ich mich ans Experimentieren mit rein pflanzlichen Zutaten.«

## »Der ungläubige Gesichtsausdruck der Leute sprach Bände«

Als ausgebildeter Pâtissier wollte er keine Kompromisse in Bezug auf Produktherkunft, Aroma und Qualität eingehen. Fast alle Rezepte, die er finden konnte, enthielten Margarine aus raffinierten Ölen, gehärtete Fette und Ersatzprodukte mit vielen Zusatzstoffen. Philip Khoury wollte aber seinem Ansatz treu bleiben und möglichst nur natürliche, hochwertige Zutaten verwenden. »So entwickelte ich für Harrods über 20 neue Produkte auf rein pflanzlicher Basis, ohne zu verraten, dass sie vegan sind. Der ungläubige Gesichtsausdruck der Leute, nachdem ich das Geheimnis im Anschluss an die Verkostung gelüftet hatte, sprach Bände.«

Durch langes Experimentieren, hundertfache Versuche nach dem Trial-and-Error-Prinzip, sowie aus Intuition und - wie er sagt - »maximaler Genusssucht« entstanden köstliche vegane



Auf den folgenden Seiten stellen wir Ihnen 4 köstliche Rezepte aus »natürlich VEGAN BACKEN« von Philip Khoury vor: **APFELSTREUSEL-KUCHEN (S. 44), NUSSPLÄTZCHEN (S. 50), ORANGEN-MANDEL-TORTE (S. 48) und VICTORIA-TORTE (S. 46).**

Rezepte für Torten, Kuchen, Kleingebäcke und Desserts, die der traditionellen Pâtisserie mit viel Eiern, Sahne, Butter und Kuhmilch in nichts nachstehen. Dabei legt der Chefkonditor größten Wert auf natürliche, hochwertige Zutaten. Das Motto lautet: »Das Leben ist einfach zu kurz für schlechte Kuchen und Torten!«

### Warum ohne Milch, Butter und Eier? »Die Realität ist erschütternd«

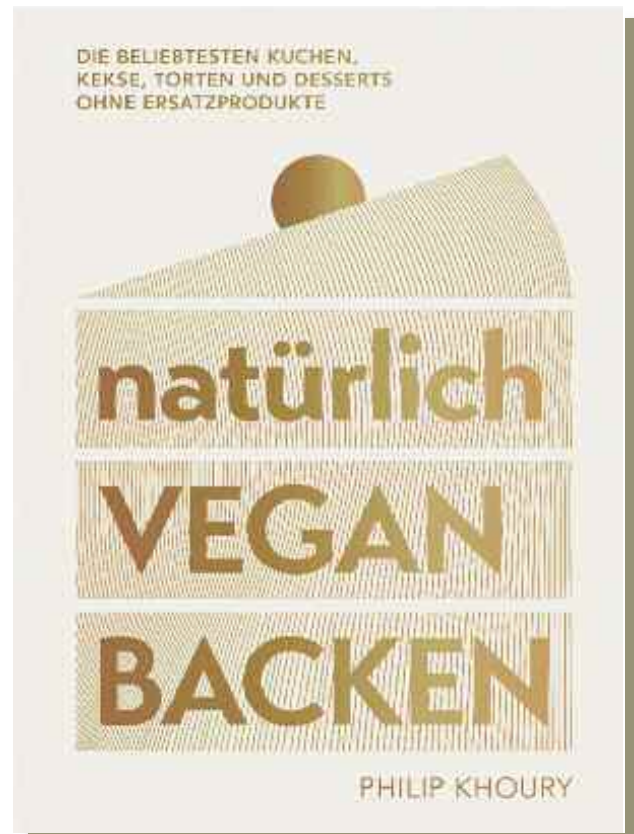
»Ich möchte Sie nicht vor den Kopf stoßen oder Ihnen Unbehagen bereiten, indem ich Ihnen einige Fakten über die moderne, industrielle Massentierhaltung aufzähle, aber die Realität ist erschütternd«, so Philip Khoury. »Ich denke, in einer Zeit, in der viele Menschen gar nicht mehr wissen, wo und wie ihre Lebensmittel produziert werden, brauchen wir Lösungen, die den Planeten schonen und nicht auf der Ausbeutung von Tieren beruhen.«

### Süße Köstlichkeiten genießen und zugleich Tiere und den Planeten schützen

Wer aktiv zu Tierschutz, Natur- und Klimaschutz beitragen möchte, muss dabei auf süßen Genuss nicht verzichten. Mit seinem Buch »natürlich VEGAN BACKEN« möchte der Chefkonditor allen Backbegeisterten neue Optionen und Fähigkeiten vermitteln, mit denen jeder (für) eine bessere Zukunft backen kann:

- **Süßes Hefengebäck** von Rosinenschnecken und Zimtstriezel bis zu Schoko-Haselnuss-Babka und weihnachtlichen Stollen.
- **Plätzchen & Cookies** wie Schoko-Sesam-Cookies, Bananen-Schoko-Cookies, Amaretti oder Nussplätzchen (S. 48) ...
- **Tartes und Pies:** Apple Pie, Banoffee Pie, Süßkartoffel-Pie ...
- **Kuchen und Torten** von Cheesecake, Apfelstreusel (S. 42) und Orangen-Mandel-Torte (S. 46) bis Victoria-Torte (S. 44).
- **Desserts:** Crème brûlée, Tiramisu und vieles mehr.
- **Konfekt:** Von Schokoladentrüffel bis Kokos-Meersalz-Toffees.
- **Grundrezepte:** Mürbeteig, Schokoladencreme, Konfitüre, Nussmus, selbstgemachte Schlagcreme...

Leicht verständlich teilt Philip Khoury sein Fachwissen über die Kreation innovativer und köstlicher Kuchen, Torten und Desserts, und bietet Anleitung und Inspiration für alle, die die Welt des veganen Backens entdecken möchten. >>>



### Wie gelingt ein fluffiger Teig ohne Milch, Butter & Eier?

Philip Khoury, preisgekrönter Chefkonditor im legendären Kaufhaus »Harrods« in London, weiß wie's geht - und zwar ohne Abstriche bei Geschmack und Qualität. Er stellt Kuchen, Torten, Kleingebäcke und Desserts vor, die nicht nur herrlich schmecken, sondern auch 100 % tierfreundlich sind!

**65 Rezepte plus 14 Grundrezepte + viele wertvolle Tipps des Chefkonditors + QR-Codes zu den englischsprachigen Videos.**

**Philip Khoury: natürlich vegan backen**

256 Seiten, ca. 150 farbige Fotos

Südwest-Verlag, 2024 · ISBN 978-3-517-10317-4

Preis: 32,00 € (D), 32,90 € (A), CHF 42,90



# APFELSTREUSEL

»Die klassische, weil köstliche Kombination aus Äpfeln und Zimt macht diesen Kuchen (oder Muffins) zu etwas ganz Besonderem. Direkt unter der Schale eines Apfels stecken viele Nährstoffe. Also mache ich mir aus gutem Grund erst gar nicht die Mühe, die Äpfel zu schälen, sondern schneide nur das Kerngehäuse heraus.«

## ZUTATEN

Ergibt 1 Kuchen (23 cm) oder 12 Muffins

300 g Kochäpfel, vom Kerngehäuse befreit und geviertelt  
6 g (1½ TL) gemahlener Zimt  
180 g extrafeiner Zucker  
80 g natives Olivenöl extra  
90 g Pflanzendrink  
225 g Weizenmehl Type 405  
8 g (2 TL) Backpulver  
4 g (1 TL) Backnatron  
1 Apfel, vom Kerngehäuse befreit und quer in dünne Scheiben geschnitten  
40 g Demerara-Zucker (brauner Rohrzucker), zum Bestreuen  
50 g Haferstreusel (siehe unten)  
Puderzucker zum Bestäuben

**ZUTATEN für Haferstreusel (Ergibt ca. 500 g)**  
*Diese aromatischen, knusprigen Streusel sind super für die Zubereitung und Garnierung von Crumble, Kompott oder auch Müsli.*

80 g kalt gepresstes Sonnenblumenöl  
60 g Pflanzendrink  
50 g Muscovado-Zucker (Naturbelassener Vollrohrzucker von der Insel Mauritius mit intensiven Karamellaroma)  
230 g Weizenmehl Type 405  
4 g (1 TL) Backpulver  
1 g (¼ TL) feines Salz  
60 g Haferflocken

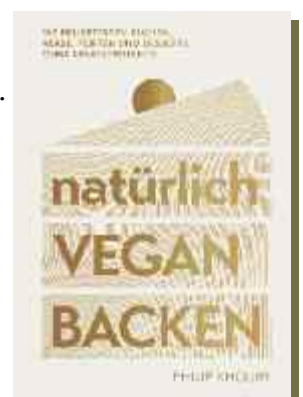
## ZUBEREITUNG

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Eine Springform (23 cm Durchmesser) mit Backpapier auskleiden oder eine 12er-Muffinform mit Papierbackförmchen bestücken.
- 2 Die Äpfel mit Zimt, Zucker, Öl und Pflanzendrink in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- 3 Mehl, Backpulver und Natron in eine große Schüssel geben und mit einem Schneebesen sehr sorgfältig vermischen. Das Apfelpüree zugießen und mit einem Teigschaber oder dem Schneebesen nur so lange unterziehen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.
- 4 Den Teig in die vorbereitete(n) Form(en) füllen und glatt streichen. Mit den Apfelscheiben belegen. Mit Demerara-Zucker und **Haferstreuseln\*** bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 40 Minuten (Kuchen) bzw. 8–10 Minuten (Muffins) goldbraun backen. Zur Probe einen Holzspieß in die Teigmitte stechen; er sollte trocken und sauber wieder herauskommen.
- 5 Den Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Auf eine Kuchenplatte heben und mit Puderzucker bestäuben. In einem luftdichten Behälter lässt sich der Kuchen bis zu 5 Tage bei Raumtemperatur aufbewahren.

## \* ZUBEREITUNG Haferstreusel

- 1 Öl, Pflanzendrink und Zucker in einem Messbecher mit einem elektrischen Handmixer glatt verrühren. Alternativ in einer Schüssel mit dem Schneebesen bearbeiten.
- 2 Mehl, Backpulver, Salz und Haferflocken in einer großen Schüssel mischen.
- 3 Die Ölmischung zu den trockenen Zutaten gießen und mit einem Teigschaber mischen, bis eine krümelige Masse entstanden ist.
- 4 Die Streusel wie im Rezept angegeben backen.

## Aus:









# VICTORIA-TORTE

»Diese Torte mit süßen Himbeeren und luftiger Schlagcreme ist nach der britischen Königin Victoria benannt. Nach unzähligen Versuchen habe ich endlich die perfekte Rezeptur für einen veganen Biskuit gefunden, dessen Textur und Geschmack einem herkömmlichen gleichkommt. Das Schwierige daran ist weniger die Fettmenge (die ich erfolgreich reduziert habe), sondern vielmehr die Tatsache, dass ein schöner, goldgelber Biskuit im Wesentlichen aus luftig aufgeschlagenen Eiern besteht. Die Lösung kam mir, als ich an einer weichen, luftigen Vrioche getüftelt habe, zunächst mit Kartoffeln, dann aber auch hier mit Süßkartoffeln, die außerdem für eine schöne goldgelbe Farbe sorgen.«

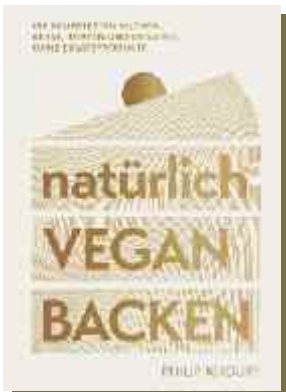
## ZUTATEN Ergibt 1 Torte (20 cm)

280 g Weizenmehl Type 405  
40 g Speisestärke  
300 g extrafeiner Zucker  
28 g Muscovado-Zucker  
8 g (2 TL) Backpulver  
4 g (1 TL) Backnatron  
2 g (1/2 TL) Salz  
80 g Erdnuss- oder Sonnenblumenöl  
320 g Sojadrink  
10 g heller Essig  
10 g Vanilleextrakt  
55 g Süßkartoffeln, gegart und abgekühlt

## Außerdem

130 g Beerenkonfitüre  
125 g Himbeeren plus 1 Beere zum Garnieren  
200 g feste vegane Schlagcreme  
Puderzucker zum Bestäuben

## Aus:



## ZUBEREITUNG

### Teig

- 1 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Boden von zwei Springformen (20 cm Durchmesser) mit Backpapier belegen.
- 2 Mehl, Speisestärke, beide Zuckersorten, Backpulver, Backnatron und Salz in einer großen Schüssel sehr sorgfältig mit einem Schneebesen vermischen.
- 3 Öl, Sojadrink, Essig, Vanilleextrakt und Süßkartoffeln in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- 4 Die Mischung zu den trockenen Zutaten gießen und mit einem Schneebesen unterziehen, bis keine Mehlnester mehr vorhanden sind.
- 5 Den Teig in die vorbereiteten Formen füllen und im vorgeheizten Ofen 18–20 Minuten goldbraun backen. Der Boden sollte auf Fingerdruck elastisch nachgeben.
- 6 Die Teigböden in der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Mithilfe eines Palettmessers vom Springformrand lösen und auf ein Kuchengitter stürzen. Das Backpapier vorsichtig abziehen.

### Fertigstellen

- 7 Einen Teigboden begradigen.
  - 8 Die Konfitüre kräftig verrühren, bis sie glatt und streichfähig ist. Mit einem kleinen Palettmesser bis knapp zum Rand auf dem Teigboden verstreichen.
  - 9 Die Himbeeren mit beerengroßem Abstand am Rand auf die Konfitüre setzen.
  - 10 Die Creme in Tupfen mit einem Spritzbeutel zwischen die Beeren spritzen. Dann die restliche Creme in einer dichten Spirale von der Mitte aus auf die Konfitüre spritzen.
  - 11 Den zweiten Teigboden daraufsetzen und leicht andrücken. Mit Puderzucker bestäuben. Eine Himbeere in die Mitte setzen. Sofort servieren.
- In einem luftdichten Behälter lässt sich die Torte bis zu 2 Tage im Kühlschrank aufbewahren.







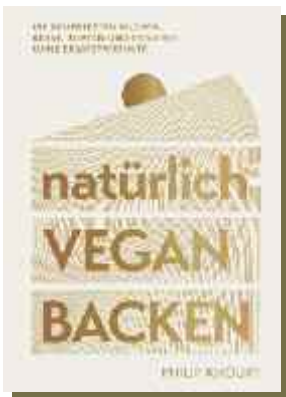
# ORANGEN- MANDEL-TORTE

»Diese Torte ist meine vegane Version eines klassischen italienischen Orangenkuchens, der traditionell ohne Mehl gebacken wird und damit glutenfrei ist. Das Besondere ist, dass ganze Orangen in Wasser weich gekocht und dann samt Schale püriert werden. Die Schale enthält neben vielen ätherischen Ölen, die dem Teig ausgeprägte, schöne Zitrusaromen und eine feinherbe Note verleihen, auch Ballaststoffe und Pektine. Die Polenta (Maisgrieß) sorgt für eine sattgoldgelbe Teigfarbe. Damit die Torte tatsächlich glutenfrei ist, sollten Sie auch glutenfreies Backpulver verwenden.«

## ZUTATEN Ergibt 1 Torte (23 cm)

40 g natives Olivenöl extra  
plus etwas zum Einfetten  
250 g ganze Bio-Orange  
+ frische Orangenscheiben zum Garnieren  
160 g Hafer- oder Sojadrink  
180 g gemahlene Mandeln  
8 g (2 TL) Backpulver  
2 g (1/2 TL) Backnatron  
180 g extrafeiner Zucker  
1 Prise gemahlener Zimt  
100 g Polenta (Maisgrieß)

## Aus:



## ZUBEREITUNG

- 1 Den Boden einer Springform (23 cm Durchmesser) mit Backpapier belegen. Den Rand dünn mit Olivenöl einfetten.
- 2 Die Orange heiß abspülen.  
In einem kleinen Topf mit Wasser bedecken und bei niedriger Hitze 30 Minuten köcheln lassen. Dadurch wird die Schale aufgeweicht und der weißen Innenschale werden die Bitterstoffe entzogen. Das Wasser abgießen. Die Orange erkalten lassen, dann in Stücke schneiden. Falls vorhanden, die Kerne aus dem Fruchtfleisch lösen.
- 3 Die Orangenstücke mit Pflanzendrink und Olivenöl in einem Standmixer oder mit einem Stabmixer glatt pürieren.
- 4 Mandeln, Backpulver, Natron, Zucker, Zimt und Polenta in einer großen Schüssel sehr sorgfältig mit einem Schneebesen vermischen.
- 5 Das Orangenpüree zufügen und rühren, bis ein glatter Teig entstanden ist. Den Teig 1 Stunde quellen lassen.
- 6 Den Backofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Den Teig in die vorbereitete Form füllen und 35-40 Minuten backen, bis er kuppelförmig aufgegangen und goldbraun ist.
- 7 Den Kuchen in der Form auf einem Kuchengitter erkalten lassen. Aus der Form lösen und mit den Orangenscheiben belegen. Garniert sollte die Torte am selben Tag verzehrt werden. Ohne Garnierung lässt sie sich in einem luftdichten Behälter bis zu 5 Tage im Kühlschrank aufbewahren.









