

Stina Spiegelberg

VEGAN BACKEN

von A bis Z

DAS
STANDARD
WERK

Ventil

Dieses Buch soll keine ärztlichen Empfehlungen ersetzen, widerrufen oder ihnen widersprechen. Die Informationen in diesem Buch sind allgemeiner Natur und werden ohne Garantie seitens des Verlags und der Autorin angeboten. Diese übernehmen keine Haftung für eventuell auftretende Schäden und Fehler, die durch die Verwendung des Buches auftreten.

Abdruck oder Verbreitung durch elektronische Systeme auch in Auszügen nur mit ausdrücklicher Erlaubnis des Verlags.
Alle Rechte vorbehalten.

© Ventil Verlag UG (haftungsbeschränkt) & Co. KG, Mainz 2020
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-124-1
1. Auflage 2020

Fotografien Titelbild, Seite 9, 10, 45 und 76: Sven Cichowicz
Rezeptfotografien: Stina Spiegelberg
Gestaltung: Stina Spiegelberg und Oliver Schmitt
Druck und Bindung: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg

Ventil Verlag, Boppstr. 25, D-55118 Mainz
www.ventil-verlag.de



edition
**KOCHEN
OHNE
KNOCHEN**

Inhalt

| | |
|-----------|---|
| Vorwort | 7 |
| Über mich | 8 |
| Danke | 8 |

WARENKUNDE

| | |
|------------------------------------|----|
| Mehl + Mahlerzeugnisse | 13 |
| Zucker + alternative Süßungsmittel | 17 |
| Öle + Pflanzenfette | 21 |
| Pflanzendrink, Sahne + Joghurt | 23 |
| Ei ersetzen leicht gemacht | 25 |
| Bindemittel + Geliermittel | 27 |
| Backtriebmittel + Lockerungsarten | 31 |
| Kuvertüre + Schokolade | 33 |

BACKTIPPS

| | |
|------------------------------------|----|
| 10 schnelle Backtipps | 38 |
| Backformen + Umrechnungstabellen | 40 |
| Die Ausstattung | 43 |
| Backformen mit Backpapier auslegen | 47 |
| Teigarten + ihre Verwendung | 49 |
| Vollwertig Backen | 50 |
| Glutenfrei Backen | 51 |
| Garprobe durchführen | 54 |
| Blindbacken | 56 |
| Haltbarkeit + Aufbewahrung | 59 |

DEKORATION

| | |
|-----------------------------------|----|
| Temperieren | 62 |
| Dekorieren mit Spritztüllen | 64 |
| Eine Torte mit Fondant überziehen | 66 |
| Blümchen selber machen | 69 |
| Röschen selber machen | 70 |
| Natürliche Farbpalette | 73 |
| Korallen-Hippe | 74 |
| Läuterzucker | 74 |



REZEPTE

Grundteige + Füllungen + Mehlmischungen

| | |
|----------------------------|-----|
| Glutenfreie Mehlmischungen | 80 |
| Rührteig | 82 |
| Biskuitteig | 83 |
| Hefeteig | 84 |
| Sauerteig (Anstellgut) | 87 |
| Blätterteig | 89 |
| Mürbeteig | 90 |
| Strudelteig | 92 |
| Plunderteig | 94 |
| Aquafaba | 96 |
| Schokoladenmousse | 97 |
| Sahnecreme | 98 |
| Diplomatencreme | 98 |
| Frischkäsecreme | 100 |
| Vanille-Buttercreme | 100 |
| Schokoladenganache | 101 |
| Schokoladenglasur | 101 |
| Zitronenglasur | 102 |
| Royal Icing | 102 |

Kekse & Cookies

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Erdnussbutter-Cookies | 104 |
| Butterkekse | 106 |
| Sauerteig + Salted Macadamia Cookies | 109 |
| Mandelhörnchen | 110 |
| Brombeer-Cookies mit Tonka | 112 |
| Tahini-Schoko-Doppeldecker | 115 |
| Zitronen Crinkles | 116 |
| Schoko-Pistazien-Cookies | 119 |
| Rosinen-Cookies | 120 |
| Vanillekipferl | 122 |
| Lebkuchen | 124 |
| Mandel-Cantuccini | 127 |

Muffins & Kleingebäck

| | |
|--|-----|
| Brownie-Cupcakes mit Chili und Kirsche | 130 |
| Fruchtige-Crumble-Muffins | 132 |
| Blaubeer-Scones | 135 |
| Bananasplit-Cupcakes | 136 |
| Red Velvet Whoopies | 138 |
| Himbeer-Creme-Cupcakes | 141 |
| Hafer-Streusel-Bars mit Beeren | 142 |



| | |
|-------------------------------|-----|
| Zitronen-Madeleines | 144 |
| Lava-Cakes | 147 |
| Rosinenzopf | 149 |
| Schoko-Kardamom-Babka | 152 |
| Schwedische Karamellschnecken | 154 |
| Croissants + Petit Pains | 157 |
| Quarkteilchen | 159 |
| Schoko-Zimt-Cannoli | 162 |
| Amerikaner | 165 |
| Best Zucchini-Brownies | 166 |
| Berliner | 168 |
| Softest Donuts | 170 |
| Windbeutel | 172 |
| Apfelstrudel mit Vanillesauce | 175 |

Kuchen & Tartes

| | |
|---|-----|
| Omas Käsekuchen | 178 |
| Russischer Zupfkuchen | 180 |
| Polentakuchen mit Pinienkernen & Orange | 182 |
| Blaubeer-Crumble-Cheesecake | 184 |
| Donauwelle | 187 |
| Apfel-Tarte Tatin | 188 |
| Linzertorte | 190 |
| Marmorgugel | 193 |
| Stracciatellakuchen | 194 |
| Sommergalette | 196 |
| Omas Nusskuchen | 198 |
| Gâteau au Chocolat | 200 |
| Das beste Marmor-Bananenbrot | 203 |
| Zitronentarte mit Baiserhaube | 204 |
| Maracuja-Tartelettes | 206 |
| Panna Cotta-Tarte | 209 |
| Aprikosen-Blechkuchen | 210 |
| Rosen-Beeren-Torte | 212 |

Torten & Törtchen

| | |
|---|-----|
| Schwarzwälder Kirschtorte | 217 |
| Schokoladenmousse-Törtchen mit Mango-Coulis | 219 |
| Bestäubte Himbeer-Mandeltorte | 222 |
| Matcha-Frischkäsetorte | 224 |
| Schoko-Minzorte | 227 |
| Omas Eierlikörtorte | 229 |
| Maulwurf-torte | 232 |
| Crêpes-Torte mit Schokoladencreme | 234 |
| Blaubeer-Biskuitrolle | 237 |



| | |
|-----------------------------------|-----|
| Käsesahnetorte | 241 |
| Sachertorte | 242 |
| Bratapfel-Karamelltorte | 244 |
| Charlotte Chocolat aux Framboises | 247 |
| Naked Berry Cake | 250 |
| Die beste Tiramisu-Torte | 252 |
| Opera Schnitten | 255 |
| Obsttorte | 258 |
| Pavlova | 260 |
| Bienenstich | 263 |

Pralinen & Feines

| | |
|-------------------------------|-----|
| Dunkle Kokospralinen | 266 |
| Schoko-Erdnuss-Bars | 268 |
| Petit Fours | 271 |
| Himbeertrüffel mit Schwarztee | 274 |
| Schoko-Crunchies | 276 |
| Energy-Balls | 276 |
| Kaffee-Trüffel | 279 |
| Peanutbutter Cups | 280 |
| Mandel-Ahorn-Fudge | 282 |
| Schwarze Bohnen-Trüffel | 282 |
| Lamingtons | 285 |
| Schaumküsse | 286 |
| Schoko-Macarons | 288 |

Pikantes & Brot

| | |
|----------------------------|-----|
| Roggen-Sauerteigbrot | 293 |
| Kräuter-Käsestangen | 295 |
| Schnelle Rukolaquiche | 298 |
| Paprika-Mais-Cupcakes | 301 |
| Zwiebelkuchen | 302 |
| Luftige Frühstücksbrötchen | 304 |
| Schnelle Tomatengalette | 307 |
| Zweierlei Flammkuchen | 308 |
| Pizza Vegana | 310 |
| Focaccia | 313 |
| Gebackene Olivenknoten | 314 |
| Sauerteig-Cracker | 316 |
| Register | 318 |



Vorwort

Backen begleitet mich seit meiner Kindheit. Aus meiner Sicht gibt es nichts Schöneres als einen Raum, der nach Kuchen duftet. In meinem ersten Buch habe ich geschrieben:

»Die Kochschürze um und den Backhandschuh an, wird das warme Gebäck aufgetragen und erwartungsvoll die Torte angeschnitten. Die Torte, von der alle behaupten, sie sei zu schön zum Anschneiden. Und dann ist es plötzlich still. Man hört nur das Kratzen der Gabeln auf Porzellan und das zufriedene Schmatzen einer Familie, die sich freut, beisammen zu sein.«

Genau das ist Backen für mich: Ein genussvolles Lebensgefühl und Zusammensein.

Vegan Backen ist für mich nur das i-Tüpfelchen auf dem Schokoguss, die Kirsche auf der Sahnehaube. Für viele ein Buch mit tausend Siegeln. Aber mit diesem Vorurteil möchte ich aufräumen. Wer meine Bücher kennt, weiß: vegan Backen kann ganz einfach sein, wenn man möchte. man kann sich darin jedoch auch ewig vertiefen, wie ein Künstler auf seiner Leinwand.

Die wohl häufigste Frage, die mir zum Thema Backen gestellt wird, ist, wie man ein Ei ersetzt. Was wir früher mit Eiern und Butter gelernt haben, lernst du mit diesem Buch rein pflanzlich. Nichts weiter. Kein komplizierter Schnickschnack, sondern ein Verständnis für Zutaten und ihre Eigenschaften. Schau dir gerne meine Warenkunde genauer an. So wirst du schnell Freude daran finden, eigene Rezepte zu kreieren.

Malheurs passieren in jeder Küche. Ein-, zweimal ist ein Kuchenteig nicht aufgegangen oder ein Keks verbrannt, und schon hält man sich für einen hoffnungslosen Fall. Doch genau wie bei konventionellen Produkten gibt es inzwischen auch eine große pflanzliche Produktauswahl, die für unterschiedliche Speisen geeignet sind. Mit ein paar Tipps und der Unterstützung von Step-by-Step-Anleitungen in diesem Buch gelingt auch dir die nächste Torte im Handumdrehen.

Dieses Buch soll dein Begleiter sein: für die schönsten Sonntage und große Familienfeste, zum Schmökern an regnerischen Tagen und als Mitbringsel zur nächsten Grillparty. Für Anfänger bis Profi habe ich in diesem Buch alle Rezepte zusammengetragen, die ich liebe. Und ich wünsche mir von Herzen, dass du ihn hier findest: deinen Lieblingskuchen.

Viel Spaß beim Backen!
Stina

Über mich

Hi, ich bin Stina Spiegelberg. TV-Köchin, 9-fache Autorin und Business-Coach. In Frankreich zwischen Croissants und Eclairs aufgewachsen, verliebte ich mich schon früh in die Welt der Kulinarik. Kochen und Backen sind für mich ein Spiel der Sinne und reine Küchen-Mediation.

2008 entdeckte ich die vegane Welt für mich und inspiriere seither mit pflanzlichen Rezepten. Nach meinem ersten Buch kündigte ich 2014 meinen Job im Projektmanagement. Seither widme ich mich von ganzen Herzen meinen kulinarischen Kreationen, gebe Privatpersonen und Profis einen Einstieg in die vegane Küche und unterstütze UnternehmerInnen.

2018 gründete ich mit Sylvie Tittel das Frauennetzwerk Mindful Women, um Frauen Motivation für eigene nachhaltige Projekte und Unternehmen zu geben. Meine Erfahrungswerte und langjähriges Business Know-how gebe ich im Webinar »Erfolgreich Selbstständig« weiter. Auf diese Weise möchte ich von allen Seiten einen positiven und nachhaltigen Anstoß für ein rundum glückliches Leben geben.

Informationen und Termine zu Kursen, Seminaren und Events findest du auf www.stinaspiegelberg.com. Und folge mir gerne für mehr Einblicke auf Instagram [@stinaspiegelberg](https://www.instagram.com/stinaspiegelberg). Wir sehen uns dort!

Danke

Der größte Dank gilt meinem Mann und Schatz, der mich in allen Projekten und Lebenslagen immer unterstützt. Mein liebster Testesser und größter Kritiker hat immer ein motivierendes Wort für mich. Danke dir dafür.

Danke an das Team vom Ventil Verlag, Jens, Oliver, Uschi, Brit für euer Engagement und die Freiheit, mich als Autorin in allen Teilen dieses Buches verwirklichen zu dürfen. Danke an Sven Cichowicz für das großartige Coverfoto und den stimmungsvollen Trailer zum Buch.

Vielen Dank an DICH und all die Leser der letzten 12 Jahre, die mich weiter motivieren, meine Bücher kaufen, Kurse und Events besuchen. Danke für eure herzlichen Rückmeldungen, dafür, wie ihr mich an euren Kreationen teilhaben lasst und Ideen sowie Wünsche für zukünftige Projekte mit mir teilt.

Danke an das Team vom SWR Fernsehen, die zwar nicht aktiv an diesem Buch mitgearbeitet haben, aber mir immer alle Freiheiten lassen, in einer Live-Sendung zu backen, für deren Zuschauer »vegan« noch immer eher ungewöhnlich ist. Dadurch eröffnet sich mir die Möglichkeit, das vegane Backen für jeden zugänglich zu machen.

Die Welt bewegt sich, und es ist so viel schöner, wenn wir sie gemeinsam drehen. Ich bin so dankbar für all die großartigen Menschen, die mich jeden Tag umgeben und die ich stolz Kollegen und Freunde nennen darf. Danke euch!





Ei ersetzen

LEICHT GEMACHT

Backen ist eine Wissenschaft. Anders als beim Kochen, kann ein halbes Glas Wasser alles verändern. Wie oft wird die Frage gestellt:

Wie ersetze ich das Ei?

Schön wäre dieser eine kleine Tipp, der für jedes erdenkliche Rezept funktioniert. Einige Hersteller versprechen durch ihre Ersatzprodukte DAS eine Produkt zu verkaufen, was oftmals zu Enttäuschungen führt. Daher möchte ich die Frage anders angehen:

Welche Backeigenschaften hat das Ei?

Wir gehen von den 6 primären Backeigenschaften aus und ich zeige dir, wie sich die jeweilige Eigenschaft pflanzlich ersetzen lässt. So kannst du jedes deiner heißgeliebten Rezepte ohne viel Schnickschnack, dafür mit Verstand und Hingabe, umwandeln.

Jedes Backwerk ist anders und folgt unterschiedlichen Anforderungen. Ein klassischer Kuchen muss saftig, mürbe und zugleich locker schmecken und darf dabei nicht auseinander fallen. Für die Konzeption von eigenständigen Rezepten lassen sich die folgenden Eigenschaften von Backwaren, je nach Gebäckvariante mal mehr, mal weniger, berücksichtigen:

Saftigkeit

Apfelmus macht insbesondere süße Kuchen und Muffins saftig und verleiht ihnen ein schönes fruchtiges Aroma. Am besten schmeckt Apfelmus aus säuerlichen Äpfeln z. B. Boskopp. Du kannst es kaufen oder selbst machen. Dazu einfach einige Äpfel schälen, entkernen, klein schneiden und mit wenigen Esslöffeln Wasser einkochen. Nach Belieben mit Agavendicksaft, Zucker oder Ahornsirup süßen.

Auch Grieß und Polenta halten Gebäck auch nach dem Abkühlen saftig, denn sie speichern die Feuchtigkeit. Im Gegenzug sollte der Anteil der flüssigen Zutaten angeglichen werden. Dabei lassen

EIGENSCHAFTEN VON TEIGEN



Saftigkeit
Apfelmark, Polenta, Grieß, Pektin, Invertzucker



Lockerung
Backtriebmittel, Lockerungsarten



Bindung
Bindung von Feuchtigkeit vs. Elastizität



Mürbe
Fett in Form von Margarine, Nussmus, Kokosöl



Farbe
Kurkuma, Orangensaft



Geschmack
Kala Namak Salz

sich beide sowohl für Süßspeisen auch für herzhaft Backwaren verwenden.

Lockerung

Um den Teig luftig und locker hoch gehen zu lassen, fügt man ihm eine zusätzliche Prise Backpulver oder vergleichbares Triebmittel hinzu.

Auch lässt sich für die Lockerung von Gebäck kohlenstoffhaltiges Mineralwasser verwenden. Während des Backvorganges entweichendes Wasser und Kohlensäure verleihen dem Gebäck zusätzlich eine lockere Struktur. Anstelle von Pflanzendrink kann also gerne

Jedes Backwerk ist anders und folgt unterschiedlichen Anforderungen.

auch mal ein Schluck Mineralwasser zum Teig gegeben werden. Eine ausführliche Beschreibung der Lockerungsarten findest du im Kapitel »Backtriebmittel & Lockerungsarten« auf Seite 31.

Bindung

Die Bindung der Backwaren ist in erster Linie formgebend und darüber hinaus maßgeblich am Mundgefühl beteiligt. Hat der Kuchen eine gute Bindung, lässt er sich gut schneiden, problemlos aus der Form lösen und hat einen angenehmen Biss. In der Regel erfüllt bereits das im Mehl (Weizen, Dinkel, usw.) enthaltene Gluten als Getreideeiweiß die Funktion des Bindemittels. Je größer oder auch komplizierter ein Gebäckstück in der Form ist, umso wichtiger ist die Zugabe eines weiteren Bindemittels. Finde alle Details zu Bindemitteln im folgenden Kapitel.

Mürbe

Dem Namen nach der Mürbeteig, aber auch ein Rührkuchen darf etwas mürbe sein und auf der Zunge zergehen. Soll ein Teig mürbe werden, so genügt es, etwas Fett in Form von Pflanzenmargarine, Kokosöl oder Nussmus hinzuzufügen.

Farbe

Formgebung und Farbe eines Gebäckes sind für den Geschmack wichtig. Um auf natürliche Art einen leichten Gelbstich und damit eine warme Farbe des Gebäckes zu erreichen, empfehlen sich Orangen- oder Mangosaft, Kurkuma und Safran als Zugabe. Für kolorierte Gebäcke sind Obst- und Gemüsepasten oder -pulver eine farbenfrohe Begleitung. Natürliche Farben sind nicht immer backfest und verändern ihre Farbe je nach Produkt bei der Verarbeitung.

Geschmack

Nicht zuletzt sind auch Erwartungen und Assoziationen für ein angenehmes Geschmackserlebnis wichtig. Wie ein Gebäck benannt ist und ebenso die Vorstellungen der Gäste von einer perfekten Schwarzwälder Kirschtorte trägt dazu bei, ob das vorgesetzte Törtchen den Geschmackstest besteht. Der typische Ei-Geschmack, in zum Beispiel Käsekuchen, lässt sich durch das Schwefelsalz Kala Namak erzeugen. **Achtung:** Das Salz ist sehr geschmacksintensiv, daher sparsam verwenden.

Bindemittel + GELIERMITTEL

Ohne Bindung hält der Kuchen nicht zusammen und die Cremefüllung zerläuft. Umgangssprachlich wird zwischen Bindemitteln (für die Flexibilität im Teig) und Geliermitteln (als Bindung von Wasser) unterschieden, wobei mit Geliermitteln meist nur Cremes und Füllungen assoziiert werden. Ich möchte in diesem Buch von den Eigenschaften der Zutaten ausgehen, daher habe ich die pflanzlichen Bindemittel in ihre bindenden Eigenschaften nach feuchtigkeitsbindend (Saftigkeit) und flexibel (Flexibilität) unterschieden:

Saftigkeit

Die Zutaten unter »Saftigkeit« speichern Flüssigkeit im Teig, machen ihn saftig und halten ihn lange frisch. Diese Zutaten müssen nicht kompliziert sein, sondern können Altbekanntes wie Apfelmus, Sojajoghurt oder Leinsamen und Chiasamen sein. Auch Hilfsmittel wie Guarkernmehl und Kichererbsenmehl (vor allem fermentiert) unterstützen eine saftige Konsistenz in Teigen.

Saftigkeit

- Apfelmus
- Joghurt
- Leinsamen/Chiasamen
- Guarkernmehl
- Kichererbsenmehl
- Agar Agar



BINDEMITTEL

Flexibilität

- Tofu
- Banane/Datteln
- Pektin, Xanthan
- Pfeilwurz-/Tapiokastärke
- Johannisbrotkernmehl
- Flohsamenschalen



TAHINI-SCHOKO-DOPPELDECKER

Schokofans, hier seid ihr angekommen



Ergibt 20 Stück

Zubereitung: 30 Minuten

Backzeit: 10 Minuten

Zutaten

120 g Dinkelmehl Type 630

30 g Speisestärke

70 g Puderzucker aus Rohrohrzucker

1 Prise Salz

30 g Tahini

80 g Pflanzenmargarine, kalt

3 EL Haferdrink

1 TL Agavendicksaft

80 g schwarzer Sesam

120 g veganer Schokoaufstrich

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Rührschüssel Mehl, Stärke, Zucker und Salz mischen. Tahini und die Margarine in Flöckchen zugeben, dann 1 EL Haferdrink einziehen. Zunächst mit der Gabel, dann mit den Händen zu einem Mürbeteig verarbeiten. Auf der leicht bemehlten Arbeitsfläche 2 mm dick ausrollen und 4–5 cm große Kreise ausstechen.

In einer Tasse 2 EL Haferdrink und den Agavendicksaft mischen. Die Teiglinge mit der Mischung bestreichen und einseitig in einen Teller Sesam drücken. Mit 2–3 cm Abstand auf zwei Backbleche verteilen. Die Bleche nacheinander ca. 10 Minuten backen, dann vollständig abkühlen lassen.

Den Schokoaufstrich leicht erwärmen und jeweils einen gestrichenen Teelöffel Füllung in zwei Kekse geben und diese leicht zusammendrücken.



PANNA COTTA-TARTE

Eine Tarte-Leinwand zum Austoben



Ergibt 1 Tarte von 24 cm
Durchmesser mit 8–10 Stücken
Zubereitung: 30 Minuten
Kühlzeit: 1 Stunde

Zutaten für den Mürbeteig

180 g Dinkelmehl Type 630
60 g Rohrohrzucker
1 Prise Salz
100 g Pflanzenmargarine, kalt
2 EL Haferdrink oder anderen
Pflanzendrink
Fett für die Form

Für die Kokos-Panna Cotta

600 ml Kokosmilch
80 g Zucker
¼ TL Vanille, gemahlen
1 geh. TL Agar Agar
1 EL Tapiokastärke

Für das Obst-Topping

1 Blutorange
1 Limette
Ein paar frische Beeren
Ein paar Zweige frische Minze

Den Backofen auf 180°C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Rührschüssel Mehl, Zucker und Salz mischen. Die Margarine in Flöckchen, dann den Pflanzendrink zugeben. Zunächst mit einer Gabel mischen, dann mit den Händen zu einem geschmeidigen Teig kneten. Auf einer mit Mehl bestäubten Arbeitsfläche auf die Größe der Tarteform ausrollen. Die Form mit Margarine fetten und den Mürbeteig vorsichtig hinein legen. Den Rand andrücken und mehrfach am Boden mit der Gabel einstechen, um Luftblasen zu verhindern. Überschüssigen Teig abschneiden. Den Teig für ca. 20 Minuten auf der mittleren Schiene goldgelb blindbacken (siehe Seite 56). Anschließend gut abkühlen lassen.

Für die Füllung zunächst 400 ml Kokosmilch im Topf erwärmen. Die verbleibenden 200 ml Kokosmilch mit Agar Agar und Tapiokastärke im Standmixer pürieren, damit keine Klümpchen entstehen. Wenn die Kokosmilch zu köcheln beginnt, die Stärkemischung einrühren, dann Zucker und Vanille zugeben und 2–3 Minuten weiterköcheln lassen, bis die Creme andickt. Die Füllung in die Tarte geben und mindestens eine Stunde kalt stellen.

Das Obst nach Belieben schneiden und auf der Tarte drapieren.
Viel Freude beim Naschen!



Noch schneller geht das Rezept mit einem Boden aus Karamell-Keksen. Verwende für den Boden 250 g Karamellkekse und 75 g weiche Pflanzenmargarine. Die Karamellkekse zerkleinern und mit der Margarine mischen. Den bröseligen Teig nun in die Torteform drücken und dabei einen Rand bilden. Kalt stellen und nach Rezept verwenden.



PETIT FOURS

Für ganz besondere Momente



Ergibt 36 Stück in einer
Backform von 20 × 20 cm
Zubereitung: 2 Stunden
Backzeit: 30 Minuten

Zutaten für den Biskuit

250 g Weizenmehl Type 405
120 g Feinzucker
1 geh. EL Tapiokastärke
2 EL Mandeln, blanchiert
und gemahlen
½ Pck. Backpulver
Abrieb einer Bio-Orange
1 Msp. Salz
1 Msp. Vanille, gemahlen
100 g Pflanzenöl
120 ml Haferdrink oder anderer
Pflanzendrink
120 ml kohlenensäurehaltiges
Mineralwasser
150 g rote Marmelade nach Wahl
Fett für die Form

Für die glänzende

Fondant-Glasur

500 g Feinzucker
110 ml Wasser
60 g (2 EL) Glucosesirup
1 Msp. Xanthan (optional)
Nach Wunsch: Fruchtpulver oder
Lebensmittelfarbe

Hinweis: Die Tapiokastärke dient
der Bindung im Teig und sollte
nicht durch Maisstärke oder
Kartoffelstärke ersetzt werden. →



Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

In einer Rührschüssel Mehl, Zucker, Tapiokastärke, Mandeln, Backpulver, Orangenschale, Salz und Vanille mischen. Öl, Haferdrink sowie Mineralwasser zugeben und mit dem Schneebesen von Hand rasch glattrühren. Den Teig in eine gefettete, quadratische Backform von 20 × 20 cm füllen und 25–30 Minuten auf der mittleren Schiene backen. Stäbchenprobe machen, dann mit Wasser besprühen und in der Form vollständig abkühlen lassen **1**.

Sollte eine Kuppel auf dem Biskuit entstanden sein, kann diese mit einem Konditormesser abgeschnitten werden. Anschließend den Biskuit in zwei Böden teilen **2**.

Die Marmelade passieren und eine Hälfte davon auf den unteren Biskuit streichen **3**. Den oberen Biskuit darauflegen **4** und mit der verbleibenden Marmelade bestreichen **5**.

Die Kuchenschichten an den äußeren Rändern begradigen **6** und in 3 × 3 cm große Stücke schneiden **7**. Dann auf ein Pralinengitter setzen.

Zucker, Wasser und Glucose im Topf aufkochen, damit sich die Zuckerkristalle auflösen. Dabei darauf achten, dass der Zucker nicht karamellisiert. Vom Herd nehmen und das Xanthan einrühren. Die Glasur auf etwa 40 °C abkühlen lassen, dann Fruchtpulver oder Farbe einrühren und die Petit Fours damit überziehen **8**.



Dies ist ein Rezept für flüssigen, glänzenden Fondant. Für eine schnellere Variante kannst du die Petit Fours mit Zuckerguss oder Schokoladenganache überziehen.