Vegan für die Sinne

MEINE VEGANE KOCHSCHULE

LENA MARIE RADU

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 2022
Edition Kochen ohne Knochen

ISBN 978-3-95575-163-0
1. Auflage Februar 2022

Fotografien: Lena Marie Radu, Foto S. 12: Joshena Diessenbacher
Layout und Satz: Astarte Posch
Druck und Bindung: Himmer GmbH Druckerei, Augsburg

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

INHALT

Vorwort 11
About 13
SevenCooks Online Extension 17

QUICK AND HEALTHY

Edamame-Salat mit Avocado 21
Bunte Gemüsetarte 22
Stangenselleriesalat mit Haselnüssen 25
Supergreen Salad 26
Weißer-Rettich-Kokos-Salat 29
Reisnudel–Bowl 30
Immunbooster mit Kurkuma & Ingwer 33
Pistazienpesto mit Orange & Hanföl 34
Superfood-Brot 37
Blaubeer-Radicchio mit Knusper-Tempeh 38
Quinoa-Porridge 41

LOCAL DELIGHTS

Selleriepüree mit Roter Bete & Rosmarinlinsen 45
Urkarotten–Zoodles an Mandelsahne 46
Zwiebelkuchen 49
Schwarzwurzelauflauf mit Walnuss & Orange 50
Schmorfenchel an Weißwein auf Erbsenpüree 53
Mangold-Quiche mit Zitrone 54
Löwenzahn an Wildreis mit Aprikosen-Chutney 57
Masala-Fritters mit Rosenkohl an Joghurtdip 58
Gierschpesto mit Basilikum 61
Streuselkuchen mit Stachelbeeren 62
Gedeckter Apfelkuchen 65

COSMOPOLITAN

Miso–Auberginen 69
Scharfes Tomatensambal 70
Grüne-Bohnen-Kokos-Salat mit Sambal 73
Auberginensalat mit Granatapfel 74
Khibbe 77
Rote Currypaste 78
Rotes Thai-Curry 81
5-Bohnen–Curry 82
Aprikosen-Chutney 85
Gefüllte Auberginen 86
Schwarzer-Reis-Pudding mit gebratenen Bananen 89

EVERYBODY'S DARLING

Zweierlei-Sellerie-Bolognese 93
Bulgur–Tabouleh 94
Polenta-Pizza 97
Feigenketchup 98
Buchweizenwaffeln mit Spinat 101
Chili con Verduras 102
Buchweizenpfannkuchen mit Gemüsefüllung 105
Hirsepfanne mit Erbsen & Minzjoghurt 106
Hafer-Pancakes mit Apfelmus & Walnüssen 109
Schokoladenaufstrich 110
Seidentofu-Dessert mit Nougat 113

COMING TOGETHER

Brötchenblume 117
Kohlrabieintopf mit frischem Knoblauch & Zitronenmelisse 118
Mangoldlinsen mit Limette & Tempeh 121
Bayrische Brotzeit 122
Couscous mit Fenchelgemüse 125
Mangoldeintopf mit weißen Bohnen & Oliven 126
Biryani mit Aprikosen & Minz-Chutney 129
Ofengemüse im Polentamantel mit Frühlingsquark 130
Blätterteigtaschen mit Frischkäse & Pepperoni 133
Tiramisu mit Johannisbeeren 134
Schokokuchen mit Roter Bete 137

GRANDMA STYLE

Erbseneintopf mit frischen Kräutern 141
Lauchcremesuppe mit rosa Pfeffer 142
Kartoffelrösti mit Zucchini 145
Pfälzer Brockelbohnen 146
Schnitzel mit Erbsen & Babykartoffeln 149
Semmelknödel mit Pilzrahmsoße 150
Dunkle Bratensoße 153
Zucchinigratin mit roten Linsen 154
Hirseauflauf mit Birnen 157
Haselnuss–Gugelhupf 158
Konfitüre aus roten Johannisbeeren 161

SURPRISING

Rosenkohlauflauf mit Birnen & Tahin-Sahnesoße 165
Mangold–Sommerrollen 166
Rote-Bete–Risotto mit Fenchelsamen 169
Jackfruit–Gulasch 170
Blumenkohl mit Semmelbröselkruste & Möhren–Ingwer–Stampf 173
Rote-Bete-Kokos-Stampf mit Tempeh 174
Kohlrabisalat mit Erdnuss & Limette 177
Sonnenblumen–Bolognese 178
Kirschauflauf mit gepufftem Amaranth 181
Zitronenkuchen mit Blaubeerguss 182
Weiße-Schokolade-Dessert mit Cassis 185

KITCHEN SECRETS

Zitrone 188
Räuchertofu 190
Sesammus 192
Seidentofu 194
Zimt 196
Sojasoße 198
Geräucherte Paprika 200

FAQ 202
Danke 206
Register 210

ABOUT

2014 war für mich das Jahr des Wandels, des Umdenkens, der Neuorientierung. Seitdem lebe ich vegan, konsumiere also keine tierischen Produkte mehr. Ich erkannte den Sinn dahinter und verstand, wie meine Ernährung mein Leben und das anderer Lebewesen beeinflusst. Ich spürte die Gesundheit meines Körpers auf eine neue und vitalisierende Weise, begleitet von einer neuen Form der Empathie mit Tieren, die leiden und sterben müssen, weil wir Menschen sie essen, ihre Milch trinken und ihre Eier verspeisen.

Wie der Gang durch ein großes Tor in eine ungekannte Realität fühlte es sich damals an, und die Begeisterung für das Neue gab meinem Leben eine andere Richtung. Ich begann, mich mit Lebensmitteln und ihren Wirkungen auseinanderzusetzen, lernte inspirierende Menschen kennen, die teilweise bereits seit Jahrzehnten vegan lebten, begann über Tierethik zu lesen und zu reden, vor allem aber begann ich zu kochen. Es war ein Jahr der Leidenschaft, des Ausprobierens, begleitet von Praktika in veganen Restaurants und Hotels, inspiriert durch eine Ausbildung zum Thema »Peace Food«, getragen vom »veganen Montag« im Grandhotel Cosmopolis.

Die Zucchini mit ihrer gelben Blüte begegnete mir überall. Sie wählte ich als Logo für meine Kochschule »Veganesha«, die ich im September 2015 eröffnete. Seitdem zeige ich in diversen Kochkursformaten den Kochschüler*innen, wie man pflanzlich kochen kann, verrate Küchengeheimnisse und liefere Tipps für eine gelungene Umsetzung der veganen Kulinarik. Bei Caterings darf ich Gäste mit feinster Kost verwöhnen. Für manche ist es die erste bewusste Berührung mit veganem Essen und sorgt sehr oft für positive Überraschungen. Es ist wichtig, dass es vor allem einfach lecker schmeckt. Dies ist die wohl wichtigste Erkenntnis aus all den Jahren.

Ich bin die Mutter von Jyoti Marie und Nicolas Maria Joaquin. Themen wie vegane Schwangerschaft, vegane Stillzeit und vegane Kinder sind zu einer Herzenssache für mich geworden. Ich kenne mittlerweile viele vegane Mütter, die täglich beweisen, dass eine rein vegane Ernährungsweise bei Kindern sehr gut funktionieren kann. Das macht mir Mut, die Erfahrungen zu teilen und hat mich dazu motiviert, eine Ausbildung bei »Ecodemy« zur veganen Ernährungsberaterin für eben diese Lebensphasen zu absolvieren.

Seit 2017 entwickele ich zudem Rezepte für die Online-Platform »SevenCooks«. Über diese mit den Jahren gewachsene Sammlung an Rezepten hatte ich im Herbst 2020 die Idee, ein Kochbuch zu veröffentlichen. Der Vorschlag, jedes Rezept mit einem QR-Code zur Platform zu verlinken, stammt von »SevenCooks« selbst, und so war das gemeinsame Projekt geboren. Ich freue mich über die Zusammenarbeit auch im Rahmen dieses Buches. Bei »SevenCooks« bin ich erstmals mit Food-Fotografie in Berührung gekommen und habe für das Fotografieren meiner Gerichte eine Leidenschaft entwickelt. Es bereitet mir große Freude, das Zubereitete dergestalt in Szene zu setzen, dass die Ästhetik der Farben und Formen voll zu ihrer Geltung kommt.

Ich wünsche Dir und Euch viel Freude mit »Vegan für die Sinne«. Mögen Lektüre und Ausprobieren die Sinne beflügeln und Neugierde wecken.

4 Portionen
15 Min. Vorbereitung
5 Min. Kochzeit

SUPERGREEN SALAD

Salat
300 g grüne Bohnen
300 g Zuckerschoten
300 g Erbsen TK
2 Avocado
1 Zitrone, Saft und Schale
4 Zweige Minze
60 g Walnüsse
5 EL Walnussöl
1 TL Salz
½ TL Pfeffer

Knoblauchbaguette
1 Dinkelbaguette
1 TL Salz
6 EL Olivenöl
6 Knoblauchzehen

Zu Beginn für das Knoblauchbaguette den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen. Den Knoblauch in feine Scheiben schneiden und mit Olivenöl und Salz in einer Schüssel vermengen. Das Baguette in Scheiben schneiden und mit dem Knoblauchöl bepinseln. Im heißen Backofen 10 Minuten backen.

In der Zwischenzeit für den Supergreen Salad die Enden der grünen Bohnen und Zuckerschoten abschneiden. Die Erbsen und Bohnen in einem Topf mit kochendem Wasser 4 Minuten blanchieren. Nach 3 Minuten die Zuckerschoten dazugeben und noch 1 Minute mitblanchieren. Das Gemüse mit einer Schaumkelle aus dem Wasser nehmen und kalt abschrecken.

Nun die Walnüsse hacken, die Zitrone abreiben und auspressen. Die Minze in feine Streifen schneiden. Die Avocado halbieren, entkernen und mit einem Löffel das Fruchtfleisch vorsichtig aus der Schale lösen. Die Avocado dann der Länge nach in Scheiben schneiden.

Zum Schluss Zitronensaft, Walnussöl, Salz und Pfeffer miteinander zu einem Dressing verrühren. Erbsen, Bohnen, Zuckerschoten und Avocadoscheiben auf Tellern fächerförmig anrichten und mit dem Dressing beträufeln. Die Walnüsse, den Zitronenabrieb und die Minze darauf verteilen. Das Baguette aus dem Ofen nehmen und am besten direkt heiß mit dem Salat servieren.

1 Springform
20 Min. Vorbereitung
45 Min. Kochzeit
30 Min. Ruhezeit

ZWIEBELKUCHEN

Teig
1 Päckchen Trockenhefe
1 EL Ahornsirup
250 g Dinkelmehl 1050
125 ml lauwarmes Wasser
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Füllung
200 g Räuchertofu
2 EL Sojasoße
700 g Gemüsezwiebeln
3 EL Olivenöl
1 EL Kümmel
400 g Seidentofu
2 EL Kartoffelmehl
1 TL Salz
½ TL schwarzer Pfeffer

Die Hefe mit dem Ahornsirup in einer kleinen Schale anrühren. Das Mehl in eine große Schüssel geben. Die angesetzte Hefe und das Wasser hinzugeben. Den Teig mit den Händen 5 Minuten kneten. Olivenöl einarbeiten. An einem warmen Ort abgedeckt gehen lassen.

Für die Füllung Räuchertofu in kleine Würfel schneiden und mit etwas Öl in einer Pfanne kross anbraten, mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Die Zwiebeln schälen, in feine Ringe schneiden und in einer Pfanne mit Olivenöl 10 Minuten glasig schwitzen. Kümmel dazugeben. Mit 1 EL Sojasoße ablöschen. Die Tofuwürfel zu den Zwiebeln geben.

Backofen auf 190 °C Ober-/Unterhitze anheizen. Salz an den Teig geben, diesen nochmals kneten. Auf einer bemehlten Fläche ausrollen. Springform einfetten, Teig in die Form drücken, sodass der Rand 3 cm hoch ist.

Den Seidentofu zusammen mit dem Kartoffelmehl pürieren, die Masse in die Pfanne zu den Zwiebeln geben. Mit Salz und Pfeffer würzen. Die Masse auf dem Boden verteilen und für 25 Minuten backen.

4 Portionen
25 Min. Vorbereitung
30 Min. Kochzeit

SCHWARZWURZELAUFLAUF MIT WALNUSS & ORANGE

1,7 kg Schwarzwurzeln
250 g gemahlene Walnüsse
30 g ganze Walnüsse
3 Orangen
250 ml Hafersahne
1 Zitrone
2 Gemüsezwiebeln
2 EL heller Balsamico-Essig
2 EL Olivenöl
½ TL Cayennepfeffer
1 EL Oregano
1 TL Zimt
1 TL Salz
½ TL Pfeffer

In einem großen Topf Wasser aufkochen. Die Zitrone auspressen. In eine große Schüssel kaltes Wasser einfüllen und Zitronensaft dazugeben. Die Schwarzwurzeln unter fließendem Wasser bürsten und schälen. Schnell in 3 cm breite Stücke schneiden und ins kalte Zitronenwasser legen. Das kochende Wasser im Topf salzen und die Wurzelstücke darin 10 Minuten blanchieren.

Die Zwiebeln schälen und würfeln. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen. Die Zwiebelwürfel scharf anbraten, Oregano dazugeben, Hitze abstellen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Für die Walnusssoße die Schale einer Orange abreiben, den Saft von beiden auspressen. Beide Zutaten mit den gemahlenen Walnüssen und den Gewürzen in eine Schüssel geben. Hafersahne und Essig unterrühren. Nun die Schwarzwurzeln abgießen und mit der Walnussmasse vermengen.

Die dritte Orange in Scheiben schneiden. In die Förmchen zuerst die Zwiebel-Oregano-Mischung, dann die Schwarzwurzel-Walnuss-Mischung geben. Nun die ganzen Walnüsse und die Orangenscheiben darauf verteilen und für 20 Minuten backen. Den Schwarzwurzelauflauf vor dem Servieren 5 Minuten ziehen lassen.

4 Portionen
15 Min. Vorbereitung
30 Min. Kochzeit

POLENTA-PIZZA

Polenta-Boden
250 g Polenta
750 ml Wasser
1 EL Gemüsebrühenpulver
1 EL Olivenöl
1 TL Salz

Tomatensoße
500 ml passierte Tomaten
2 Knoblauchzehen
1 EL Oregano
1 TL Salz

Belag
1 gelbe Paprika
½ rote Zwiebel
4 EL Basilikumpesto
5 Champignons
50 g Pinienkerne
8 Cocktailtomaten

Das Wasser mit dem Gemüsebrühenpulver in einem Topf aufkochen, Salz und Olivenöl hinzufügen und die Polenta unter Rühren einrieseln lassen. Die Hitze reduzieren, 2 Minuten weiter rühren, 5 Minuten quellen lassen. Den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze heizen.

In der Zwischenzeit die passierten Tomaten in eine Schüssel geben, den Knoblauch schälen und dazureiben. Oregano und Salz hinzufügen. Soße vorerst beiseite stellen.

Ein Backblech mit Backpapier auslegen. Die Polenta-Masse kreisförmig circa 1 cm dick darauf verteilen. Am besten geht das Formen mit feuchten Händen, so lässt sich auch gut ein dickerer Rand formen. Den Pizzaboden 10 Minuten vorbacken.

In der Zwischenzeit die Zwiebel schälen. Paprika und Zwiebel in feine Ringe schneiden, die Champignons in Scheiben und die Pinienkerne in einer Pfanne anrösten.

Den Pizzaboden aus dem Backofen holen, mit der Tomatensoße bestreichen und mit dem geschnittenen Gemüse belegen. Basilikumpesto in Kleksen darauf geben. Die Cocktailtomaten auf die Pizza legen und das Ganze 20 Minuten backen.

Die Pizza aus dem Ofen nehmen, mit den Pinienkernen bestreuen und 5 Minuten abkühlen lassen. So lässt sie sich besser schneiden.

4 Portionen
15 Min. Vorbereitung
10 Min. Kochzeit

BUCHWEIZENWAFFELN MIT SPINAT

300 g Buchweizenmehl
80 g gemahlene Mandeln
125 g Spinat
1 Zitrone
2 EL Hefeflocken
2 EL Kartoffelmehl
1 TL Backpulver
1 TL Salz
500 ml Wasser

Die Zitrone auspressen. Den Spinat mit Zitronensaft und Wasser zu einer homogenen Masse mixen oder pürieren, beiseite stellen.

In einer Schüssel alle trockenen Zutaten vermengen, danach den flüssigen Spinat mit einem Handmixer unterrühren. Der Teig sollte zäh, aber noch leicht flüssig sein.

Das Waffeleisen gut aufheizen und einfetten, den Teig großzügig hineingeben und mit einem Löffel verteilen. Nach circa 10 Minuten sind die Waffeln fertig.

Hierzu passt der Frühlingsquark aus dem Ofengemüse-Rezept S.130.

4 Portionen
10 Min. Vorbereitung
30 Min. Kochzeit

BIRYANI MIT APRIKOSEN & MINZ-CHUTNEY

Biryani
250 g Basmatireis
12 getrocknete Aprikosen
100 g Pistazien
1 TL Kurkuma
1 rote Zwiebel
2 Knoblauchzehen
1 Karotte
1 TL Garam Masala
½ Zimt
3 Kardamomkapseln
1 TL Salz
2 EL Sesamöl
1 EL Ahornsirup
400 ml Wasser

Minz-Chutney
1 Bund Minze
1 grüne Chilischote
2 cm Ingwer
½ Zitronen
½ gemahlener Kreuzkümmel
½ TL Salz
50 ml Wasser

Ofen-Kichererbsen
240 g Kichererbsen (Dose)
2 EL Sesamöl
1 TL Kurkuma
1 TL Salz

Für die Ofen-Kichererbsen den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Kichererbsen abgießen und in eine kleine Auflaufform geben. Mit Sesamöl, Salz und Kurkuma marinieren und für 25–30 Minuten im Ofen rösten.

Für das Minz-Chutney die Minzblätter vom Stil entfernen und den Ingwer reiben. Die Chili hacken, den Zitronensaft auspressen. Alle Zutaten in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab fein pürieren.

Für das Biryani den Reis in einem Sieb waschen. Dann in einem Topf mit Wasser aufgießen. Die Kardamomkapseln zerdrücken und mit dem Salz zum Reis geben, aufkochen und 15 Minuten köcheln lassen.

In der Zwischenzeit die Zwiebel in feine Würfel schneiden, die Karotte und den Knoblauch in Scheiben und die getrockneten Aprikosen in Streifen. Das Sesamöl in einer großen Pfanne erhitzen. Zwiebel und Karotten, Aprikosen, Knoblauch und die Hälfte der Pistazien anbraten, dann die Gewürze und Salz dazugeben. Alles gut umrühren, bis ein feiner Duft entsteht.

Mit dem Ahornsirup verfeinern. Den fertigen Reis dazugeben und alles gut vermengen. Zum Schluss die Kichererbsen aus dem Ofen über den Reis geben und mit den restlichen Pistazien garnieren. Das Minz-Chutney dazu servieren.

4 Portionen
20 Min. Vorbereitung
25 Min. Kochzeit

ROTE-BETE-RISOTTO MIT FENCHELSAMEN

2 Rote Bete
200 g Risottoreis
70 g Cashewkerne
200 ml Traubensaft
1 rote Zwiebel
5 EL Hefeflocken
2 Knoblauchzehen
1 EL Gemüsebrühenpulver
700 ml Wasser
1 TL Fenchelsamen
1 EL Olivenöl
2 TL Salz
1 TL schwarzer Pfeffer
½ Zitrone
3 EL Margarine
¼ Bund Petersilie

Rote Bete und Zwiebel schälen und würfeln. Knoblauch schälen und in Scheiben schneiden. Cashewkerne mit Hefeflocken und Salz in einen Mixbecher geben und mit einem Pürierstab zu veganem Parmesan mixen.

Fenchelsamen mörsern. Petersilie fein hacken. Olivenöl in einem Topf erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin anschwitzen. Gemörserte Fenchelsamen, Risottoreis und Rote Bete dazugeben. Gut verrühren und andünsten. Das Risotto mit Traubensaft ablöschen und dieses unter Rühren einkochen lassen.

Währenddessen Wasser kochen und die Gemüsebrühe darin auflösen. Nun nach und nach die Gemüsebrühe zum Risotto gießen.

Dabei das Risotto 15 Minuten ständig rühren. Das fast fertige Risotto vom Herd nehmen. Mit Salz, Pfeffer, Zitronensaft und dem selbstgemachten Cashew-Parmesan abschmecken. Die Margarine unterrühren. 5 Minuten ruhen lassen. In Teller geben und mit Petersilie garniert servieren.

4 Portionen
20 Min. Vorbereitung
25 Min. Kochzeit

BLUMENKOHL MIT SEMMELBRÖSELKRUSTE & MÖHREN-INGWER-STAMPF

Blumenkohl
1 großer Blumenkohl
100 g Dinkelsemmelbrösel
60 g Margarine
70 ml Haferdrink, ungesüßt
30 g Dinkelmehl Type 630
½ TL Steinsalz

Möhren-Ingwer-Stampf
500 g Möhren
300 g Süßkartoffeln
150 ml Haferdrink, ungesüßt
2 cm Ingwer
½ TL Steinsalz

200 g Räuchertofu
1 EL Margarine
1 EL Sojasoße
250 ml Hafersahne
3 EL Hefeflocken
10 Blätter frischer Basilikum

Einen Topf mit Wasser aufsetzen und zum Kochen bringen. Die Blätter des Blumenkohls abtrennen und den Blumenkohl 10 Minuten blanchieren. Möhren und Süßkartoffeln schälen und in Würfel schneiden. In einer Pfanne die Margarine schmelzen und die Semmelbrösel darin goldbraun rösten. Etwas salzen. Mehl und Pflanzendrink in einer Schüssel vermischen. Backofen auf 180 °C Umluft heizen. Blumenkohl mit einem Schöpflöffel aus dem Wasser nehmen.

Wasser wieder aufkochen und darin die Möhren- und Süßkartoffelwürfel 10 Minuten kochen. Die Röschen des ausgekühlten Blumenkohls abtrennen. Diese einzeln in die Mehlmischung tunken, durch die Semmelbrösel ziehen und in eine Auflaufform geben. 12 Minuten backen.

Die Zutaten für die Soße in den kleinen Topf geben, pürieren und erwärmen. Möhren- und Süßkartoffelwürfel abgießen und zurück in den Topf geben. In einem kleinen Topf den Haferdrink erwärmen und zu dem Gemüse geben. Die Möhren- und die Süßkartoffelwürfel mit dem geriebenen Ingwer, Salz und Haferdrink zerstampfen.

In einer Pfanne Margarine erhitzen. Den Tofu in Scheiben schneiden, anbraten und mit Sojasoße ablöschen. Auf vorgewärmten Tellern zunächst den Stampf, dann den Blumenkohl und die Tofuscheiben anrichten. Mit der Soße servieren.

1 Kastenform
25 Min. Vorbereitung
50 Min. Backzeit
30 Min. Ruhezeit

ZITRONENKUCHEN MIT BLAUBEERGUSS

Kuchen
2 Zitronen
100 g Seidentofu
200 g Dinkelmehl Type 630
100 g Weizenmehl Type 405
150 g Rohrohrzucker
100 ml Mandeldrink, ungesüßt
2 ½ TL Backpulver
1 TL Natron
130 ml Rapsöl
½ TL Salz

Glasur
100 g Blaubeeren
120 g Puderzucker
1 EL Zitronensaft

Mehl mit Backpulver und Natron in eine große Schüssel sieben. Salz und Zucker dazugeben und mit einem Schneebesen gut vermengen. Den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vorheizen.

Die Schale der Zitronen in eine Schüssel reiben. Zitronensaft auspressen und zur Zitronenschale geben. Seidentofu, Mandeldrink und Rapsöl hinzufügen. Alles zusammen mit einem Pürierstab zu einer homogenen Masse verarbeiten.

Die flüssigen mit den trockenen Zutaten vermengen, am besten mithilfe eines Schneebesens. Dabei nur so lange rühren, bis keine Klümpchen mehr zu sehen sind. So wird der Teig schön luftig.

Etwas Rapsöl auf ein Küchenpapier geben. Eine Kastenform damit einfetten und mit Backpapier auslegen. Den Teig hineingeben, glatt streichen und 50 Minuten backen. Die Stäbchenprobe anwenden: Bleibt kein Teig kleben, ist der Kuchen fertig. Auskühlen lassen.

Für die Glasur Blaubeeren in einem hohen Behälter pürieren. Dann mit einem Löffel durch ein Sieb drücken und den Saft in einer Schüssel auffangen.

In eine separate Schüssel Puderzucker geben, mit Zitronensaft und 2 EL Blaubeersaft mithilfe einer Gabel zu einer homogenen, sehr dickflüssigen Masse rühren. Diese über den abgekühlten Kuchen streichen, trocknen lassen und servieren.