


Karottenkuchen

Rezept zu Ostern: So gelingt der vegane Carrot Cake ganz leicht

 von Alina Bähr | 14. April 2022 um 17:27 Uhr



© Maximilian Bartsch/PR

Der Karottenkuchen ist DER Klassiker auf der Oster-Kaffeetafel. Habt ihr schon einmal die vegane Variante probiert? Wie euch diese Version gelingt, verrät Sophia Lewis in ihrem Backbuch "Dear Doris" - und exklusiv bei BUNTE.de.

Designerin Sophia Lewis ist Modeprofi - und liebt Torten. Doch Süßes muss nicht immer Sünde sein - wenn sie nach Rezepten von Sophias Oma Doris zubereitet werden. Ihr widmete sie mit "Dear Doris" ein ganzes veganes Backbuch, in dem sie Kuchenrezepte möglichst gesund (und dennoch lecker) interpretierte.

"Dass ich dem Anlass entsprechend einen veganen Kuchen backe, ist fast schon Tradition", so Sophia zu BUNTE.de. "Manfred aus dem Design-Team für Männermode macht dann immer Witze. Jedes Mal, wenn ich einen Kuchen backe, fragt er: 'Ist da Ei drin?'. Für seinen Geburtstag im Februar habe ich ihm deshalb zwei Spiegeleier serviert – ganz auf die britische Art, sowohl was das Frühstück als auch den Humor betrifft. Eigentlich war es ein veganer Biskuitkuchen mit Kokos-Sahne, Kokosflocken und Pfirsichscheiben. Er war absolut begeistert!"

Für Ostern hat die Designerin und Autorin einen ganz besonderen Carrot Cake kreiert - mit Nüssen und Cashewcreme on top. Das Rezept zum Nachbacken (und Aufessen) findet ihr hier!

Veganer nussiger Karottenkuchen mit Cashewcreme

Zutaten für 8-10 Personen

- 3 EL Chiasamen
- 100 g Kokosblütenzucker
- 1 TL Vanillepulver
- 275 g Karotten
- 2 reife Bananen
- 125 ml Walnussöl
- 275 g gemahlene Haselnüsse
- 110 g gemahlene Mandeln
- 1 TL Zimt
- ¼ TL frisch geriebene Muskatnuss
- 2 EL Backpulver
- 75 g Kokosraspeln
- 2 cm breites Stück Ingwer
- 90 g Rosinen
- Kokosöl zum Einfetten
- 200 g Cashewnüsse
- 400 ml Kokosmilch (aus der Dose)
- Saft einer halben Zitrone
- 2 EL Kokosöl
- 2 TL Vanillepulver
- 6 EL Ahornsirup
- Prise Meersalz

Rezept: So backt ihr den veganen Karottenkuchen zu Ostern

1. Am Vorabend den Chia-Ei-Ersatz zubereiten. Dazu 3 EL Chiasamen mit 200 ml Wasser mischen. Ich benutze dafür ein altes Glasgefäß. Nach dem Mischen schüttele ich das Glas und stelle es über Nacht in den Kühlschrank. Am nächsten Morgen hat die Masse eine Textur, die der eines rohen Eis sehr ähnlich ist. Die Mischung ist perfekt, um damit zu backen, weshalb ich sie immer im Kühlschrank parat habe. Als Ersatz für ein Ei reicht 1 EL davon aus.
2. Die Cashewkerne für mindestens 4 Stunden in Wasser einweichen, am besten über Nacht.
3. Den Backofen auf 160 °C vorheizen.
4. 5 Esslöffel der am Vorabend zubereiteten Chia-Ei-Masse mit dem Kokosblütenzucker und Vanillepulver in eine Rührschüssel geben. Mit einem Handmixer oder einer Küchenmaschine gut verrühren.
5. Die Karotten waschen und raspeln.
6. Die Bananen mit einer Gabel zu einem Brei zerdrücken.
7. Den Bananenbrei mit dem Zucker und den Chiasamen 2–3 Minuten bei hoher Geschwindigkeit vermischen.
8. Dann das Öl und den frisch geriebenen Ingwer sowie die geriebenen Karotten hinzufügen. Nochmals 1–2 Minuten mischen.
9. Die restlichen Zutaten in eine Schüssel geben und vermengen. Je ein Viertel der vorbereiteten Mischung unterheben. Gut mischen und dann das nächste Viertel hinzugeben, bis alle Zutaten zu einer glatten Masse vermischt sind.
10. Drei 15 cm große Kuchenformen mit Kokosöl einfetten. Die Mischung hineingießen und gut andrücken. Ich fahre gerne mit einem Messer um den Rand, um die Kuchenmischung von der Form zu trennen. Dies hilft, um den Kuchen nach dem Backen zu lösen.
11. Den Kuchen 80 Minuten im Ofen backen. Um zu prüfen, ob der Kuchen fertig ist, einfach ein Holzstäbchen mittig hineinstecken. Wenn beim Herausziehen kein Teig am Stäbchen klebt, ist er fertig.
12. Den Kuchen abkühlen lassen und anschließend aus der Backform lösen.



Nussiger Karottenkuchen mit Cashewcreme aus dem Backbuch "Dear Doris"

© Maximilian Bartsch/PR

13. Das Kokosöl bei schwacher Hitze erwärmen, bis es flüssig ist.
14. Die Cashewnüsse abtropfen lassen und mit allen anderen Zutaten einschließlich dem warmen Kokosöl im Mixer oder einer Küchenmaschine vermischen. Bitte achten Sie darauf, dass das Öl nur warm und nicht heiß ist.
15. Alle Zutaten vermischen bis eine weiche, glatte Paste entsteht.
16. Den ersten Kuchen mit einer Schicht Sahne bedecken, dann den nächsten Kuchen wie ein großes Sandwich darauflegen. Nochmals mit einer Schicht Sahne bedecken und die letzte Kuchenschicht darauflegen.
17. Den Rand des Kuchens ebenfalls mit der Sahne bestreichen und mit einem Kuchenglasurschaber oder einem flachen Holzspatel glätten. Ich finde diese Optik der unten zu sehenden fertigen Torte sehr modern – ähnlich wie ein hauchdünner Seidenstoff, der die Torte einhüllt.
18. Nach Belieben mit Früchten dekorieren.

Guten Appetit und frohe Ostern!