

VEGAN

VEGAN
WORLD

FÜHL DICH WOHL!

KOSMETIK-GUIDE FÜR
NATÜRLICHE
SCHÖNHEIT

UNSERE PFLEGE-LIEBLINGE

GRILL & CHILL

DIE BESTEN
BBQ-REZEPTE

**ES MUSS KEIN
FLEISCH SEIN!**

PFLANZLICHE LEBENSMITTEL
MIT VIEL
PROTEIN

SLOW TRAVEL

SO GELINGT EIN
NACHHALTIGER
URLAUB

KUCHEN, EIS, BROWNIES

SOMMERLICHE REZEPTE
ZUM VERLIEBEN



3,95
EURO





SOPHIA LEWIS

Omas beste Kuchenrezepte

Traditionelle sowie klassisch britische Backrezepte in vegan: Sophia Lewis, Autorin des neuen Backbuches „Dear Doris“, stattet uns mit allerlei Leckereien aus: Snacks, Frühstücksideen, Kuchen, Brot, Plätzchen, Säfte und vieles mehr – allesamt pflanzlich und auch für Personen mit Lebensmittelunverträglichkeiten geeignet.

AUTORIN: ANNA WEINGÄRTNER REZEPTAUSWAHL: SUSANN DÖHLER UND XENIA WAPORIDIS

Während der Pandemie und im Lockdown ist schon so manch eine*r auf die Idee gekommen, die eigenen Kochkünste zu erweitern und neue Rezepte zu kreieren. Gerade ich, als eine ernährungsbegeisterte Person, freute mich sehr, als mein Umfeld anfang, sich mehr und mehr sowohl für gesunde als auch pflanzliche Rezepte zu interessieren.

Sophia Lewis ging es vermutlich wie mir, nur dass sie noch einen Schritt weiter ging: Zusammen mit ihrer Tochter Gwenifer begann sie, die alten Rezepte ihrer Großmutter Doris zu veganisieren. Durch das Reduzieren oder Weglassen von z.B raffiniertem Zucker und tierischen Produkten schufen die beiden zeitgemäße Neuinterpretationen zu traditionellen und vor allem britischen Rezepten. Diese sind nun in dem Backbuch „Dear Doris“ festgehalten.

Das Buch besticht durch eine abwechslungsreiche Mischung aus längeren Texten, privaten Fotos und verführerischen Rezepten. Es wirkt fast, als würde man eine Geschichte über alltägliche Lebenserfahrungen lesen und mich überkommt direkt ein gewisses Gefühl von Nostalgie. Sophia schwelgt immer wieder in den Erinnerungen an ihre Kindheit bei den Großeltern in

Wales und erzählt von ihrem persönlichen Werdegang als Designerin. Zudem hält sie viele Lebensweisheiten, kleine Zitate und Tipps bereit, wie du durch die Themen Achtsamkeit, Yoga und eine Ernährungsumstellung einen gesunden Lebensstil erreichst.

Beim Lesen erfährst du immer wieder von Leuten, die Sophia in ihrem Leben geprägt und inspiriert haben. So lässt sie zum Beispiel ihre halbtalientische Arbeitskollegin Susanna Nadler ein kleines Rezeptkapitel übernehmen. Eine Leckerei daraus findest du auf S. 16.

Da fast jedes Rezept durch Ideen und Erinnerungen von Sophia ergänzt wird, fühle ich mich, als würde ich mit ihr persönlich in der Küche stehen, plaudern und den Rührbesen schwingen. Die Fotos sind ästhetisch sehr ansprechend und mit viel Liebe zum Detail arrangiert. Jedes Kapitel enthält vorab einen Text und eine Auswahl an Rezepten. Diese gliedern sich in „Updates von Doris' Favoriten“, „Gesundes Frühstück und Snacks“, „Saftrezepte“, „Rezepte von Susanna Nadler“, „Sauer-teigbrot-Rezepte“, „Doris' Nachtschicht und Tartes“ und „Festliche Rezepte“.

Meine eigene Großmutter würde ganz schön verwundert sein, wenn ich ihre Backkreationen, die sie seit Jahren nach der

gleichen Anleitung backt, veganisieren würde. Dennoch wäre sie bestimmt offen, das Ganze zu probieren. Auch Sophia ist sich sicher, dass ihre Großmutter Doris skeptisch gewesen wäre. Allerdings geht es der gelernten Modedesignerin darum, „Mode in Kuchen und Kuchen in Mode“ zu bringen. Sophia ist davon überzeugt, dass die aktuellen Umwelt- und Gesundheitsprobleme zeitgemäße Rezepte fordern. Sie betont hierbei, dass man auf nichts verzichten, sondern nur neu interpretieren müsse. Wie wäre es also mit ein paar traditionellen Scones, Käsekuchen oder doch einem Focaccia-Rezept? Langweilig wird es hier garantiert niemandem! Überrasche Familie & Co. bei der nächsten Gelegenheit doch einfach mit einem schmackhaften Rezept aus „Dear Doris“. Um auf den (veganen) Geschmack zu kommen, ist man schließlich nie zu alt.

ALLE REZEPTE STAMMEN AUS:



Sophia Lewis
„Dear Doris“
ZS Verlag
220 Seiten, 29,00 €



Cantuccini di noci miste

👤 für 10-12 Personen

Zutaten:
 150 g Dinkelmehl, evtl. etwas mehr
 150 g Mandelmehl
 100 g gemahlene Mandeln oder Haselnüsse
 30 g Kokosblütenzucker
 1 Bio-Orange oder Bio-Zitrone, Abrieb
 2 Handvoll Nüsse nach Wahl (am besten gehackt, damit sich die Kekse leichter ausstechen lassen)
 5 EL Kokosmilch (Dose)
 3 EL Ahornsirup
 1 EL Mandelöl, evtl. etwas mehr
 2 TL Kichererbsenwasser (Aquafaba)
 2 TL Backpulver
 1 TL gemahlene Vanille
 1 Prise Salz

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. Gemahlene Mandeln oder Haselnüsse, Kokosblütenzucker, gemahlene Vanille, abgeriebene Orangen- oder Zitronenschale, Backpulver und Salz in eine Schüssel geben, das Mehl darübergeben. Mittig eine Kuhle formen und Ahornsirup, Kokosmilch, Mandelöl und Aquafaba hineingeben. Mit einer Gabel langsam vermischen, dabei von der Mitte nach außen arbeiten. Ist der Teig zu klebrig, wird mehr Dinkelmehl benötigt. Ist er zu trocken, einfach Öl hinzugeben. Wenn der Teig fertig ist, die Nüsse untermischen. Mit den Händen kneten, bis eine homogene Masse entsteht und die Nüsse gut verteilt sind. Der Teil sollte etwas klebrig sein. Ein Backblech mit Backpapier belegen.

Den Teig in zwei gleich große Stücke teilen und aus jedem Stück eine 4 cm

breite Rolle formen. Cantuccini-Formen lassen sich auch flacher und breiter variieren. Die Rollen nebeneinander auf das Backblech legen und auf die mittlere Einschubleiste in den Backofen schieben. Cantuccini 10-15 Minuten goldbraun backen und dann aus dem Ofen nehmen. Abkühlen lassen, dann vorsichtig schräg in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Die Kekse auf das Backblech legen und nochmals maximal 10 Minuten backen. Manche mögen die Cantuccini heller, die Buchautorin bevorzugt sie dunkler. Beim Backen aufpassen, da die Kekse leicht anbrennen.

Tipps: Man kann das Rezept beliebig variieren, z.B. mit Samen, Cranberrys oder Trockenfrüchten. Zu Weihnachten schmecken weihnachtliche Gewürze wie Nelken, Zimt und Kardamom toll. Außerdem sind sie ein schönes Geschenk.



Pfirsich-Apple-Tarte

👤 für 6 Personen (Tarteform, 20 cm ø)

Zutaten:
 250 g glutenfreies Mehl plus etwas für die Arbeitsfläche
 100 g vegane Margarine
 40 g Xylit
 20 g gemahlene Mandeln
 4 Pfirsiche
 2 Zweige Thymian
 ½ Apfel
 2 EL Kokosblütenzucker
 1 EL Ahornsirup
 ½ TL Salz
 ½ EL Apfelessig
 ¼ TL gemahlene Vanille

bis ein gleichmäßiger Teig entsteht. Den Teig in einem Gefrierbeutel 30 Minuten in den Kühlschrank legen. (Für diesen Zweck bewahre ich Einweg-Plastiktüten von Salat, Gemüse & Co. auf. Lieber benutze ich sie mehrmals und vermeide so Müll.) Den Thymian mit den Fingern von den Zweigen abstreifen. Das Obst in dünne Scheiben schneiden und in einer Mischung aus Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Vanille und Thymian tränken.

Den Teig aus dem Kühlschrank nehmen und halbieren. Backpapier auf eine glatte Fläche legen und mit glutenfreiem Mehl bestäuben. Ein Teigstück darauf legen und erneut mit Mehl bestreuen. Die Oberseite des Teigs mit zusätzlichem Backpapier abdecken und danach 4-5 mm dick ausrollen, ähnlich der Breite eines Hemdknopfs.

Den Teig mit etwa 18 cm Durchmesser auf eine Emailleplatte legen. Mit einem scharfen Messer den überschüssigen

Rand abschneiden. Zuerst die gemahlene Mandeln, dann das Obst auf dem Kuchenboden verteilen. Für eine süße Kruste den Sirup innen auf den Rand geben. Die andere Hälfte des Teigs auf dieselbe Weise ausrollen und damit das Obst bedecken. Überschüssigen Teig vorsichtig abschneiden. Aus den Resten würde Doris ein Blatt oder einen Stern zur Dekoration formen.

Auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen 50 Minuten backen, bis die Kruste goldbraun ist. Damit die Früchte nicht zu heiß sind, 20 Minuten abkühlen lassen.

Tipps: Zur Pfirsich-Apple-Tarte passt gut eine selbstgemachte Kokos-Chia-Sahne. Für die Zubereitung in einer Schüssel eine Dose Kokosmilch (400 ml) mit 3 EL Chiasamen mischen. Zum Andicken die Sahne über Nacht in den Kühlschrank stellen und anschließend zur Tarte servieren. Auch zu Desserts, Müsli, Porridge oder Smoothie Bowls macht sie sich gut.



Flammkuchen mit Räuchermandeln

👤 für 6 Personen (1 Backblech)

Zutaten:	
250 g + 1 EL	Weizenmehl plus etwas für die Arbeitsfläche
6 g	Salz
10-12	geräucherte Mandeln
2	Knoblauchzehen
1/2	kleine rote Zwiebel
1	Handvoll geriebener veganer Käse
3-4 EL	vegane Crème fraîche
1 EL	Sauerteigansatz

Zubereitung: Den Sauerteigansatz mit 1 EL Mehl und 1 EL Wasser mischen und über Nacht ruhen lassen. Den Backofen auf 250 °C Umluft vorheizen. Mehl und Salz mit 145 g Wasser und dem Sauerteigansatz mischen und 24 Stunden bei Zimmertemperatur gehen lassen.

Eine Arbeitsfläche bemehlen und den Teig in 6 gleich große Stücke teilen. Damit nichts am Nudelholz kleben bleibt, den Teig mit Mehl bestreuen und dünn ausrollen. Knoblauch fein hacken, Zwiebeln in sehr feine Ringe schneiden. Die vegane Crème fraîche mit Knoblauch und Zwie-

beln vermischen. Die Mischung wie Tomatensauce auf einer Pizza gleichmäßig auf dem Teig verteilen. Für die Kruste 1 cm Rand frei lassen. Mit dem veganen geriebenen Käse und den geräucherten Mandeln bestreuen. Auf der mittleren Einschubleiste 5-8 Minuten backen.

Brownies

👤 für 10-12 Personen (1 Kastenform (35 cm))

Für den Brownie:	
400 ml	Kokosmilch (aus der Dose)
165 g	Kokosblütenzucker
125 g	Buchweizenmehl
100 g	gemahlene Pistazien (oder gemahlene Mandeln)
70 g	Kakaopulver (Tipp: Sorte ohne Zuckerzusatz)
25 g	Kakaonibs
10 g	Mohnsamen
2	sehr reife Bananen
4 TL	Backpulver
1/4 TL	gemahlene Vanille oder Vanillepaste (Ich bevorzuge das Pulver ohne zusätzlichen Zucker.)
	Fett für die Form
Für die Schokoladencreme:	
200 g	Kokosnusscreme
2 EL	Ahornsirup
1 EL	ungesüßtes Kakaopulver

Zubereitung: Den Backofen auf 180 °C Umluft vorheizen. In einem Standmixer die Kokosmilch auf niedriger Stufe 4-5 Minuten verquirlen. Die Bananen zerdrücken, zur Kokosmilch hinzugeben und 2 Minuten zu einer gleichmäßigen Creme mischen.

Die übrigen Zutaten in eine Rührschüssel geben. Die Kokos-Bananen-Creme dazugeben und 5 Minuten kräftig mischen, bis alles gut vermischt ist. Den Brownie-Teig in eine gefettete Backform einfüllen und glatt streichen. Ich gebe die Mischung 2-3 cm hoch in eine große

Kuchenform. Auf der mittleren Einschubleiste im vorgeheizten Backofen 40-45 Minuten backen. Während die Brownies backen, die Schokoladencreme vorbereiten. Dazu alle Zutaten in eine hitzebeständige Schüssel geben und bei mittlerer Temperatur im Wasserbad schmelzen lassen, dabei ständig rühren. Danach muss die Creme abkühlen.

Nach 40 Minuten Backzeit ein Holzstäbchen in die dickste Stelle des Teigs stechen. Ist das Stäbchen so gut wie sauber, ist der Kuchen fertig. Brownies dürfen in-

nen ein bisschen feucht sein, damit sie saftig schmecken. Bleibt viel Teig hängen, müssen sie noch 5-10 Minuten backen. Dabei immer wieder die Stäbchenprobe machen.

Wenn die Brownies auf Zimmertemperatur abgekühlt sind, die Schokoladencreme darüber geben. Der Kuchen schmeckt auch ohne lecker, sieht mit dem zusätzlichen Topping aber schöner aus.

Tipp: Sehr schön ist der Kuchen auch mit einer Dekoration aus darübergestreuten, essbaren Rosenblütenblättern.

