



Maartje Boorst

Vegane Lieblingskuchen ★★★★★

Aus dem Niederländischen von Sonja Fiedler-Tresp

Hölker 2021 · 175 S. · 26.00 · 978-3-88117-262-2

„Lieblingskuchen“ sind ja nun eine sehr individuelle Sache. Und wenn jemand sagt, ich esse am liebsten Apfelkuchen, so trifft das sicher nicht auf jeden Apfelkuchen zu, denn es gibt unzählig viele Apfelkuchenrezepte – nicht alle sind gleichermaßen lecker. Für mich gibt es kein „ultimatives“ veganes Backbuch, sondern ich habe meine Lieblingsrezepte mühsam zusammengetragen, ausprobiert und für gut oder weniger gut befunden.

Bei Maartje Boorst, die ein veganes Café in Amsterdam betreibt, kann man durchaus fündig werden. Die Zeiten, in denen in veganen Cafés, abgesehen davon, dass es davon nicht allzu viele gab oder gibt, (fast) ausschließlich üppige und augenfällige Torten serviert werden (bei deren Anblick ich schon Sodbrennen bekomme oder an Gips denken muss), sind zum Glück vorbei. Maartje Boorst serviert „Klassiker“, nur eben in veganer Version, also ohne Eier, Milch, Butter, Sahne, Quark, Joghurt und schließlich gibt es auch herzhaftes Gebäck – wie Quiches und Galettes – ohne Käse. Dass das geht, haben schon andere vegane Bäcker vor ihr bewiesen. Allerdings ist die Anzahl der veganen Backbücher immer noch einigermaßen übersichtlich, ganz im Gegensatz zu den Kochbüchern. Das kommt wohl, weil man beim Backen nicht so gut improvisieren und der Fantasie freien Lauf lassen kann, sondern sehr viel mehr Grundwissen braucht, sozusagen über „Backchemie“ Bescheid wissen muss. Auch bekannte Fernsehköche seufzen, wenn sie in einem Kochwettbewerb doch mal backen sollen, „backen ist nicht kochen“ und vertrauen sehr viel weniger auf ihre Erfahrung und Intuition. Kriegen es aber meistens trotzdem hin!



Super fudgy Pekannuss-Brownies

Diese Brownies sind nicht fest, super saftig und weich mit knusprigen Rand und knackigen Pekannussstückchen. Das Rezept ist aber so einfach, dass kleine Metallkuchen die herkömmliche Springform ersetzen. Wird Schokolade die Hauptzutat, so sollten die Brownies nicht größer als Schokoladen-gemüse-Quadrat sein.

Zutaten für 12-16 Stück

- 150 g Zartbitterkakao
- 100 g Zucker
- 40 g Mehl
- 100 g vegane Butter in Würfel
- 250 g Zartbitterchokolade in Stücke gehackt
- 100 g Mandeln
- 40 g Mandeln
- 1 Prise Salz
- 1 TL Backpulver
- 1 TL Bourbon-Vanilleessenz
- 100 g Pekannüsse, mit der Hand in Stücke gehackt
- großes Messer (z. B. Käseheber)
- Mandeln oder Mehl zum Bestäuben der Brownies

Die Backform mit Backpapier auslegen. Den Backofen auf 175 °C vorheizen.

Brug, Zucker, Wasser und Butter in einen Topf geben und unter ständigem Rühren langsam schmelzen lassen, damit die Masse nicht anbrennt. Die Schokolade zufügen und ebenfalls schmelzen, dabei weiterhin Mehl, Mandelmehl, Salz, Backpulver und Vanilleessen in einer Schüssel vermengen. Restes und trockene Zutaten mischen, dabei aber nicht mehr rühren als notwendig. Das Gemisch der Pekannüsse unterheben und den Teig in die Backform geben. Die restlichen Pekannüsse darauf verteilen. Einen Mandelrand dazwischen lassen und ca. 22 Minuten backen. In der Form vollständig auskühlen lassen und anschließend in 12 Rechtecke oder 16 Quadrate schneiden.

Aufbacken

- quadratische Backform (20 x 20 cm)

Es empfiehlt sich also, sich ziemlich genau an die vorgegebenen Rezepte zu halten. Ich persönlich bedaure, dass sie zumeist einfach nur „Mehl“ angibt und damit natürlich normales, feines Weißmehl meint; Gehöre ich doch der Generation an, die vor über 40 Jahren „vollkörnig“ geprägt wurde und heute noch stolz auf ihre Getreidemühle ist. Davon abgesehen sind die Rezepte von Maartje Boorst besonders vielseitig. Es gibt Plätzchen, Kleingebäck, einfache Kuchen, Torten, Festliches und nicht zuletzt auch Herzhaftes. Auch Weihnachten wird berücksichtigt, wenn auch typische Weihnachtsplätz-

chen fehlen. Manches Gebäck ist typisch holländisch – wie Frühstückskuchen, Marzipangebäck (wie man es auf Wochenmärkten findet und die man bei uns zu Hause als „die echten holländischen Dickmacher“ bezeichnete), Apfelkuchen, aber es gibt auch englische, italienische, türkische (Baklava!) und französische Rezepte.

Es gibt für jedes Gebäck ein ansprechendes Foto, manchmal sind mehrere Gebäcksorten auf einer der großformatigen Seite zu finden, aber man weiß immer, wie das Ergebnis aussehen soll. Und vermutlich dann auch aussieht! Denn es wird dem Hobbybäcker nichts Unmögliches abverlangt, auch wenn es natürlich keine Geling-Garantie gibt. Ich empfehle das Backbuch gerne und werde sicher bald selber etwas ausprobieren, was ich allerdings bislang noch nicht getan habe. Das liegt wohl daran, dass ich so selten „Mitesser“ habe und sich weder ein Cheesecake mit Beeren noch eine Spinatquiche für eine einzelne Person lohnen.



Spinatquiche

Auch über ein ein kleines Fenchel-Kleber und natürlich natürlich auf den Speiseplan von Kaffee und Kaffee. Früher war die Quiche aus Leinwandgerichte – das Rezept stammt ursprünglich von Tante Annette. Ein Ungeheueres mit aus Eiern und Citrus fruchtigen, was sich aber leicht durch Spinat und eine Mischung aus Reis und Kichererbsenbild ersetzen lässt. Viele Spinatquiche werden auch mit einem gerösteten Käse, was es etwas einfacher macht, wenn sie Gebacken wegen verschiedenen Wirkungen überbackenheiten in diesem Rezept sind. Backen und Pflanz – lassen sie zurück!

- Zutaten**
- 1 750 g TK-Spinat aufgetaut und abgetropft
 - 1 400 g dickflüssiger Spinnapfel
 - 1 10 g Salz
 - 1 10 TL Knoblauchpulver
 - 1 10 g Knoblauchpulver
 - 1 10 g geriebenen cheddar Käse
 - 1 10 g weiches Pannier plus 1 EL
 - 1 10 g Schmelzkäse
 - 1 10 TL Backpulver
 - 1 100 g reiner Käse, gerieben oder Parmesan
 - 1 10 g reiner Käse, gerieben oder Parmesan
 - 1 10 g reiner Käse, gerieben oder Parmesan
 - 1 10 g reiner Käse, gerieben oder Parmesan
- Anleitung**
- 1 Springform (28 cm)
- Den aufgetauten Spinat in ein Sieb geben und etwas abtropfen lassen.
- Den Backofen auf 180 °C vorheizen
- Quark, Spinnapfel, Knoblauchpulver, Muskat und Pfeffer in einer Schüssel vermengen. Die beiden Mehlarten mit dem Backpulver unter die Masse rühren und mit dem Schmelzkäse zu einem glatten Teig verarbeiten. 100 g Käse, 4 EL Parmesan und den abgetropften Spinat zugeben und alles vermischen.
- Die Springform mit dem Blätterteig auslegen. 1 kleinen EL Rahm über dem Teig verteilen, gefolgt von 2 EL Parmesan, das verhindert, dass der Boden bräunt und schwarz wird. Die Füllung in die vorbereitete Springform geben. Restlichen Käse mit etwas Wasser besprenkeln (hilft beim Backen, aber lässt den Käse besser schmelzen) und auf der Tarte verteilen. Ca. 50 Minuten backen, bis die Tarte goldbraun und knusprig ist.