



EVITA
HAMON

Vegane Kuchen liebe

*Die besten
Kuchen und
Torten aus dem
Café Kauz*

Fotos von
Christiane Köslér

VERLAGSGRUPPE PATMOS

**PATMOS
ESCHBACH
GRUNEWALD
THORBECKE
SCHWABEN
VER SACRUM**

Die Verlagsgruppe
mit Sinn für das Leben



Die Verlagsgruppe Patmos ist sich ihrer Verantwortung gegenüber unserer Umwelt bewusst. Wir folgen dem Prinzip der Nachhaltigkeit und streben den Einklang von wirtschaftlicher Entwicklung, sozialer Sicherheit und Erhaltung unserer natürlichen Lebensgrundlagen an. Näheres zur Nachhaltigkeitsstrategie der Verlagsgruppe Patmos auf unserer Website www.verlagsgruppe-patmos.de/nachhaltig-gut-leben

Alle Rechte vorbehalten

© 2023 Jan Thorbecke Verlag

Verlagsgruppe Patmos in der Schwabenverlag AG, Ostfildern

www.thorbecke.de

Gestaltung: Saskia Bannasch, Finken & Bumiller, Stuttgart

Fotografie: Christiane Kössler, Esslingen; koesler-fotografie.de

außer S. 1 und 7: Studio 211

Foodstyling: Lea Eppinger

Druck: PNB Print Ltd, Silakrogs

Hergestellt in Lettland

ISBN 978-3-7995-1993-9

Inhalt

Vorwort 6

Vorbereitungen 8

Veganes Backen 10

Obstkuchen 14

Aprikosen-Walnusskuchen mit Lavendel 16 | Kirschkuchen 19 |
Pfirsich-Himbeer-Kuchen mit Chia-Samen 20 | Birnenkuchen 23 |
Birnenkuchen UpsideDown 24 | Knuspriger Apfelkuchen 27 |
Dattelkuchen 29

Tartes 32

Schoko-Orangentarte 34 | Mohnkuchen 37 | Orangentarte 38 |
Maroni-Kirsch-Tarte 41 | Linzer Torte 42

Käsekuchen und Cheesecakes 46

Käsekuchen 48 | Maracuja-Cheesecake 50 | Brownie-Käsekuchen mit
Beeren 53 | Panna-Cotta-Tarte mit Himbeeren 54

Torten 58

Erdbeer-Kokos-Kuchen 61 | Haselnuss-Kirsch-Torte 62 | Pfirsich-
torte 65 | Kokostorte 66 | Beerentorte 69 | Apfel-Mohn-Torte mit
Zimtsahne 70 | Frankfurter Kranz 73 | Erdnusstorte 74 | Torta della
Nonna 77 | Schokotorte 78 | Schwarzwälder Kirschtorte 81

Rührkuchen 84

Zitronenkuchen 86 | Espresso-Nusskuchen 89 | Mandelkuchen 90 |
Rote-Bete-Kuchen 92 | Feigen-Walnuss-Kuchen 94

Hefeteig und Kleinigkeiten 98

Nuss-Nougat-Babka 100 | Blaubeermuffins 103 | Chocolate Chips
Cookies 104 | Hefezopf 107 | Ananas Cupcakes 108 | Nussecken 111

Hundekekse 114

Register der Zutaten 118

Stimmen der Backdamen 120



Liebe Backkäuzchen

mit diesem Buch haltet ihr ein Stück vom Café Kauz in den Händen. Unser kleines Café, in dem ich seit 2017 schon so viele Menschen willkommen heißen habe – und jetzt auch euch.

In diesem Café stecken so viel Liebe, Arbeit und Herzblut, von mir und auch von meinen „Käuzchen“ und den „Backdamen“. Unsere Gäste spüren das, sie sind natürlich ebenfalls Teil unserer Kauz-Geschichte, und jetzt hoffentlich auch ihr, die Leserinnen und Leser.

In einer Gründungsphase hat man bestimmte Vorstellungen, Wünsche und Träume. Als ich endlich passende Räumlichkeiten für mich gefunden habe, um ein Café zu eröffnen, war mir schnell klar, dass ich das alleine nicht stemmen kann. Fünf Jahre lang habe ich zuvor als „Kaffee-Caterin“ für den Wochenmarkt und viele Veranstaltungen selbst gebacken. Die Qualität und die Präsentation (Deko) waren so besonders, deshalb gab es für mich nicht die Option, fremd backen zu lassen. Mir war aber auch klar, backen und ein Café zu betreiben – 6 Tage die Woche – ist alleine nicht möglich.

Ich fühlte mich immer privilegiert, die Kuchenauswahl zu treffen und nach eigenen Wünschen backen zu dürfen. Und wenn ich das so gut fand, warum sollten andere nicht auch Spaß daran haben? So viele Menschen würden gerne privat mehr backen. Aber wer soll das alles essen? Zu den meisten Anlässen wünschen sich Familie, Freunde oder Kollegen immer den gleichen Kuchen. Weil der ja so lecker war beim letzten Mal ... Deshalb

wollte ich eine Plattform für eine handvoll Menschen bieten, die sich in meiner Backstube „austoben“ dürfen. Die Aufgabe war leichter als gedacht. In kürzester Zeit hatte ich viele engagierte Frauen gefunden – von 16 bis 72 Jahren –, die von der Idee begeistert waren. Männer habe ich keine gefunden, deshalb nenne ich diese Frauen einfach nur meine „Backdamen“.

Am Anfang haben wir einen Plan erstellt, wer an welchem Tag backt und was gebacken wird. Schnell wurde klar, dass jede „Backdame“ ihre eigene Handschrift hat. Z.B. backt die Eine ihren Apfelkuchen am liebsten gedeckt, die Andere mit Schmand und die Nächste immer mit Streusel. Wenn wir täglich Apfelkuchen in der Vitrine haben, ist es trotzdem immer eine andere Variante.

Seit Beginn meiner Barista-Laufbahn habe ich pflanzliche Milch verwendet – schon vor 10 Jahren. Anfänglich wurde sie mir teils schlecht, weil sie so selten gebraucht wurde. Die Nachfrage wurde größer, deshalb war es an der Zeit, auch einen

veganen Kuchen im Café anzubieten. Zunächst wochenweise, und heute fast täglich zwei verschiedene. Anfänglich haben wir uns damit schwer getan, ohne Eier, Butter, Quark und Sahne. Dann hat sich eine Dynamik entwickelt: Wir wollten so gut sein, dass es geschmacklich egal ist, ob der Kuchen vegan ist oder nicht. Mittlerweile brennen wir für das Thema, und unsere Gäste vertrauen längst darauf, dass die veganen Kuchen genauso gut schmecken wie die anderen.

Und die Zeit zeigt auch, wie wichtig es ist, auf den ökologischen Fußabdruck zu schauen, an das Tierwohl zu denken und sich mit Alternativen zu befassen. Es gibt nicht nur schwarz oder weiß, und ein neues Gleichgewicht entsteht. Schön, dass das Café Kauz ein Teil davon ist und mit der Zeit geht. Schön, dass bei uns alle Kuchenfreundinnen und -freunde an einem Tisch sitzen können – egal ob vegan oder nicht.



Euch allen wünschen wir viel Freude und viel Erfolg beim Nachbacken!

Eure Erita

und das ganze Team
vom Café Kauz

Vorbereitungen

Um die Rezeptmenge für eine vorgegebene Backform in eine beliebige andere Formgröße umzurechnen, könnt ihr diese Tabelle verwenden. Dafür nimmt man die Spalte mit der im Rezept angegebenen Formgröße in Zentimetern und wählt in der waagrechten Zeile die gewünschte Backformgröße. An dem Punkt, an welchem sich beide Spalten treffen, erhält man den Umrechnungsfaktor, mit welcher jede Zutat multipliziert wird.

Backformgröße des Rezeptes in cm

Gewünschte Backformgröße in cm

	10 cm	12 cm	14 cm	15 cm	16 cm	18 cm	20 cm	22 cm	24 cm	26 cm	28 cm
10 cm	1	0,69	0,51	0,444	0,39	0,309	0,25	0,207	0,174	0,13	0,111
12 cm	1,44	1	0,73	0,64	0,56	0,44	0,35	0,29	0,24	0,21	0,18
14 cm	1,96	1,36	1	0,87	0,76	0,6	0,48	0,4	0,34	0,28	0,24
15 cm	2,25	1,56	1,15	1	0,88	0,69	0,56	0,47	0,39	0,33	0,29
16 cm	2,56	1,77	1,3	1,14	1	0,79	0,64	0,52	0,44	0,37	0,32
18 cm	3,24	2,25	1,65	1,44	1,26	1	0,81	0,67	0,56	0,48	0,41
20 cm	4	2,27	2,04	1,78	1,56	1,23	1	0,83	0,7	0,6	0,51
22 cm	4,84	3,36	2,46	2,15	1,89	1,49	1,21	1	0,84	0,72	0,62
24 cm	5,76	4	2,93	2,56	2,24	1,77	1,44	1,19	1	0,85	0,73
26 cm	6,76	4,69	3,44	3	2,64	2,08	1,69	1,39	1,17	1	0,86
28 cm	7,84	5,44	4	3,48	3,06	2,41	1,96	1,62	1,36	1,16	1

Bsp.:

Backformgröße des Rezeptes 20 cm > gewünschte Backformgröße 26 cm =
Die einzelnen Zutaten werden mit dem Wert 1,69 multipliziert

Zu beachten ist, dass sich dann auch die im Rezept angegebene Backzeit verändert. Kleinere Kuchen brauchen eventuell nicht so lange wie angegeben, größere Kuchen benötigen eine längere Backdauer.

Vorbereitung kurz vor dem Backen

Um eine gelungenes Backergebnis zu erzielen, gibt es eine paar Dinge in der Vorbereitung zu beachten:

- Zu Beginn jeden Backens sollte der Backofen in der angegebenen Backtemperatur vorgeheizt werden. Vor allem vegane Kuchen sollten nach dem Zusammenrühren der Zutaten rasch in den Ofen, damit das Backtriebmittel nicht schon in der Wartezeit „verpufft“ und der Teig dann im Ofen nicht mehr aufgehen kann.
- Back- oder Springformen sollten gründlich gefettet und leicht mit Mehl ausgestäubt werden. So verhindert man, dass der Kuchen in der Form hängen bleibt.



Tipps während und nach dem Backen

- Backtemperaturen und -zeiten lassen sich nie exakt angeben, da jeder Backofen sehr individuell backt. Da kennt jede Bäckerin bzw. jeder Bäcker seinen eigenen Ofen am besten!
- Angegebene Temperaturen und Zeiten sind daher immer Richtwerte. Um herauszufinden, wann der Kuchen gar ist, empfiehlt sich eine Stäbchenprobe. Dabei wird ein Schaschlikspieß in den Kuchen gepikst und wieder herausgezogen. Haftet noch Teig daran, muss der Kuchen noch einige Minuten backen. Ist er sauber, so ist der Kuchen fertig.
- Fertige Kuchen sollten immer in der Form abkühlen. Der Kuchen ist direkt nach dem Backen empfindlich und sehr weich. Er härtet mit dem Abkühlen nach. Gut abgekühlte Kuchen lassen sich unbeschadet aus der Form nehmen.



Obstkuchen

Pfirsich- Himbeer- Kuchen mit Chia-Samen

Zutaten

für eine Springform (28 cm)

360 g Mehl
5 TL Backpulver
2 Pk Vanillezucker
150 g Rohrzucker
2,5 EL Chiasamen
(in etwas Wasser
eingeweicht)
veganes Ei-Ersatzpulver
für 3 Eier (s. S. 10)

300 ml Sojamilch oder
vegane Joghurt
120 ml Öl
60 ml Sprudelwasser (je
nach veganem Ei-Ersatz)

1 große Dose Pfirsich
in Spalten (Abtropf-
gewicht 500 g)
ca. 100 g Himbeeren
(frisch oder Tk)
Puderzucker

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Die trockenen Zutaten in einer Rührschüssel gut verrühren. In einer weiteren Schüssel die flüssigen Zutaten vermischen, dann zügig unter die Mehl-Mischung rühren, sodass ein mittelschwerer Rührteig entsteht.

Den Teig in eine mit Backpapier ausgelegte Springform geben.

Die Pfirsichspalten oben auf dem Teig verteilen und leicht in den Teig drücken. Sie sollten nicht komplett im Teig versinken. Dazwischen die Himbeeren setzen.

Den Kuchen im vorgeheizten Ofen etwa 40 Minuten backen (Stäbchenprobe machen). In der Form auskühlen lassen.

Zum Schluss mit Puderzucker bestreuen.





*Käsekuchen &
Cheesecakes*



Brownie- Käsekuchen mit Beeren

Zutaten

für eine Springform (28 cm)

für den Brownie-Boden

100 g Zartbitterschokolade
120 ml Öl
2 TL Apfelessig
200 ml Pflanzenmilch (s. S. 10)

280 g Mehl
100 g Zucker
30 g Kakaopulver
1 TL Backpulver
1 Prise Salz

für die Käseschicht

100 g vegane Butter
60 g Vanillepuddingpulver
40 g Mehl
100 g Zucker
800 g veganen Skyr
150 g veganer Frischkäse
1 Bio-Zitrone (Saft und Abrieb)

1 Pk veganer Tortenguss
200 ml dunkler Fruchtsaft
250 g Beeren der Wahl
(frisch oder TK)

Den Ofen auf 160 °C Umluft vorheizen.

Für den Brownie-Boden die Zartbitterschokolade über einem Wasserbad schmelzen und mit Öl, Apfelessig und Pflanzenmilch mischen. Die trockenen Zutaten in eine Rührschüssel geben und mit der Schokoladenmischung vermengen, bis gerade so ein Teig entsteht. Den Brownieteig in eine mit Backpapier ausgekleidete Springform geben.

Für die Käseschicht in einem Topf die vegane Butter schmelzen und abkühlen lassen. In einer Schüssel Vanillepuddingpulver mit Mehl und Zucker mischen und mit dem veganen Skyr und dem veganen Frischkäse vermengen. Zum Schluss die vegane Butter sowie Zitronensaft und -abrieb unterrühren und die Käsemasse auf dem Brownieteig verteilen. Im heißen Ofen 50 Minuten backen und auskühlen lassen.

Für den Beerenspiegel Tortenguss nach Packungsangabe mit dem dunklen Fruchtsaft anrühren. Frische Beeren eventuell in mundgerechte Stücke zerteilen. Den Kuchen großzügig mit den Beeren belegen und mit dem Tortenguss bepinseln.

Register der Zutaten

A

Agar-Agar 11, 41, 50, 54, 65, 69

Agavendicksaft 41, 54, 78

Ahornsirup 38, 66

Amylase 10

Ananas 108

Äpfel 27, 70, 103

Apfelessig 53, 66, 78, 93

Apfelmus 10, 16, 19, 28, 93, 103, 108

Aprikosen 16

Softaprikosen 94

Aprikosenmarmelade 111

B

Banane 10, 108, 114

Beeren 53

Birnen 23, 24

Blaubeeren 38, 69, 103

Blaubeermarmelade 69

Buchweizenmehl 114

Butter, vegane 34, 37, 42, 49, 50, 53, 54, 70, 100, 104, 111

C

Chiasamen 20

Chocolate Chunks,

zartbitter 104

D

Datteln 28, 94

Dekokirschen 73

Dinkelmehl 62

E

Ei-Ersatz 10, 20, 86, 89, 94

Erbsenprotein 11

Erdbeeren 61

Erdnussbutter 74, 114

Erdnüsse 74

Espresso 89

Essig, s. Apfelessig

F

Feigen (Soft-) 94

Fett, veganes 11, 42, 104, 108, 111

Frischkäse, veganer 11, 49,

53, 69, 74, 93, 103, 108

Fruchtsaft, dunkel 53

G

Gelatine 11

Grieß, (Weichweizen) 37

H

Hafer 11

Haferflocken (fein) 41, 114

Hafermilch 10, 28, 41 (**s. auch Pflanzenmilch**)

Haselnüsse, gemahlen 34, 41, 42, 62, 89

Haselnüsse, geröstet 89, 100

Hefe 100, 107

Himbeeren (Tk) 20, 38, 54

I

Ingwer, gemahlen 24

J

Joghurt, veganer 20, 50

(Vanille-), 86 (Pfirsich-)

Johannisbeergelee 42, 73

Johannisbeersaft, schwarzer 54 (**s. auch dunkler Fruchtsaft**)

K

Kakao (Back-) 23, 34, 42, 53, 74, 78, 81, 89, 93

Kakaobutter 41

Karamellkekse (vegan, z.B. Lotus) 50, 54

Kardamom 100

Kirschen 19, 41, 62, 73

Kirschwasser 42, 81

Kokoschips bzw. -flocken 61, 89

Kokosmilch 10, 61, 66, 74

Kokosmus 66

Kokosöl 11, 23, 41, 54, 66, 89, 114

Kokosraspel 108

Kokosraspeln 28, 50, 66, 89

Krokantstreusel 89

Kurkuma 10, 38

Lavendelblüten 16

L

Leinsamen 10, 28

Linsenprotein 11

M

Macadamianüsse 111

Mandeln, ganze 16, 66

Mandeln, gehackte 90

Mandeln, gemahlene 89, 90

Mandeln, gestiftelte 107

Mandelblättchen 19, 27, 74

Mandelmus 66

Mandelmilch 10, 24, 74, 107

(s. auch Pflanzenmilch)

Margarine 10, 16, 19, 24, 27, 28, 38, 42, 104, 107, 111

Maroni (vorgegart) 41

Mehl 16, 19, 20, 23, 24, 27, 28, 34, 37, 38, 41, 42, 49, 53, 61, 65, 66, 69, 70, 74, 78, 81, 86, 89, 90, 93, 94, 100, 103, 104, 107, 108, 111

Mohn, gemahlener 37, 90

Dampfmohn 70

N

Natron 10, 11, 66, 78, 90, 108

Nussmilch 38 (s. auch Pflanzenmilch)

Nüsse, ganze 104

Nüsse, gemahlene 94

Nusskernmischung 111

Nuss-Nougat-Creme (vegan) 100

O

Öl 10, 20, 24, 27, 53, 62, 65, 66, 69, 73, 74, 78, 81, 86, 93, 94, 103, 108

Sonnenblumen- 11, 61, 86

Orange 34, 38

Orangenmarmelade 34

Orangensaft 38

P

Passionsfrüchte 50

Pekannüsse 108

Pfirsich (Dose) 20, 65

Pflanzenmargarine 38, 73, 74

Pflanzenmilch 10, 19, 23, 27, 34, 37, 38, 41, 42, 49, 53, 62, 66, 69, 70, 73, 74, 78, 89, 93, 94

Pflanzenöl 62, 89

Pinienkerne 74, 111

Pistazien 65

Puddingpulver (Vanille) 27, 53, 70, 73, 74, 90

Puderzucker 20, 34, 37, 66, 73, 74, 81, 86, 89, 93, 90, 108

Q

Quark, vegan 11, 65, 74

R

Rapsöl 11

Rohrohrzucker 62

Rohrzucker 20, 24, 89

Rosinen 107

Rote Bete (gegart) 93

Rum 24

S

Sahne, vegane 11, 34, 37, 38, 50, 54, 62, 65, 69, 70, 74, 90, 93, 103, 108, 111

Schlagsahne 66, 81

Sahnesteif 38, 65, 66, 81

Salz 16, 23, 38, 41, 53, 66, 74, 78, 81, 89, 104, 107, 108, 111

Schokolade, vegane 74, 89, 93, 94, 104 (s. auch **Chocolate Chunks**)

Schokolade, zartbitter 23, 34, 41, 53, 78, 111

Schoko-Mokkabohnen 89

Schokoraspeln 81, 93

Schokotropfen 104

Seidentofu 78

Skyr veganer 49, 53, 65

Softaprikosen 94

Softfeigen 94

Sojamilch 10, 20, 38, 70

(s. auch **Pflanzenmilch**)

Soja-Vanille-Joghurt 50

Sonnenblumenöl (s. unter Öl)

Speisestärke 10, 27, 38, 41, 49, 50, 54, 62, 66, 69, 81

Sprudelwasser 10, 65, 69, 73, 74, 81, 86, 89, 90, 94, 103

T

Tofu s. Seidentofu

Tortenguss, veganer 53, 61

Trockenfrüchte 94, 104

V

Vanilleextrakt 61, 66, 74, 90

Vanillepuddingpulver (s. Puddingpulver)

Vanilleschote 16, 54

Vanillezucker 19, 20, 23, 24, 38, 62, 65, 70, 73, 78, 81, 89, 94, 104

W

Walnüsse 16, 23, 94,

Walnussöl 16

Weinstein-Backpulver 89

Z

Zimt (gemahlen) 23, 24, 27, 41, 42, 62, 70, 89, 103, 108

Zitrone

Abrieb (Bio-Zitrone) 16, 19,

37, 49, 69, 74, 86, 90, 103, 108

Saft 16, 49, 53, 70, 86, 90, 103, 108

Zucker 16, 19, 23, 24, 27, 34, 37, 38, 42, 49, 50, 53, 54, 61, 65, 66, 69, 70, 73, 74, 78, 81, 86, 90, 93, 94, 100, 103, 104, 107, 108, 111,

brauner 28, 104

(s. auch **Puderzucker und Rohrzucker**)