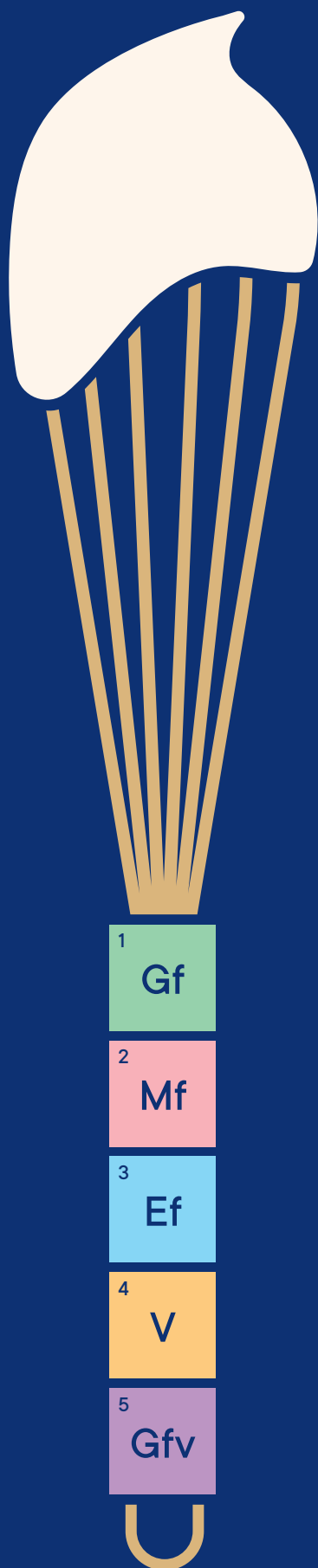


Katarina Cermelj



The Elements of Baking

Wie du jedes Rezept
glutenfrei, ohne Milch,
ohne Eier oder vegan
zubereiten kannst



Katarina Cermelj

The Elements of Baking

Wie du jedes Rezept
glutenfrei, ohne Milch,
ohne Eier oder vegan
zubereiten kannst

atVERLAG

Kapitel 1 Xf X-frei backen – die Grundlagen	Kapitel 2 Wi Die Wissenschaft der Zutaten	Kapitel 3 R Die Regeln
Kapitel 4 Fs Fallstudien	Kapitel 5 Gf Glutenfrei	Kapitel 6 Mf Milchfrei
Kapitel 7 Ef Eifrei	Kapitel 8 V Vegan	Kapitel 9 Gfv Glutenfrei- vegan
Kapitel 10 GI Glasuren, Güsse und Cremes	Für meine Eltern, die meine fast täglichen Fragen wie: »Schmeckt das glutenfrei?« oder: »Merkt man, dass da keine Eier drin sind?« mit beängstigender Geduld ertragen haben. Ich liebe euch.	

Inhalt

Einleitung	9
Kapitel 1: X-frei backen – die Grundlagen	17
Selbst gemachte glutenfreie Mehlmischung	24
Selbst gemachte vegane Buttermilch	25
Selbst gemachte Kokos-Kondensmilch	26
Selbst gemachte vegane, kokosfreie Kondensmilch	27
Kapitel 2: Die Wissenschaft der Zutaten	35
Kapitel 3: Die Regeln	47
Kapitel 4: Fallstudien	87
Butter-Vanillekuchen: das Rezept	104
Schokoladenkuchen: das Rezept	110
Vanille-Biskuitrolle: das Rezept	120
Vanille-Cupcakes: das Rezept	126
Muffins mit Schokostückchen: das Rezept	128
Kakaobrownies: das Rezept	140
Schokoladenbrownies: das Rezept	142
Ausstechplätzchen: das Rezept	154
Shortbreadstreifen: das Rezept	156
Kekse mit Schokostückchen: das Rezept	166
Zitronenkrustenplätzchen: das Rezept	174
Mürbeteig: das Rezept	184
Blätterteig: das Rezept	200
Britische Scones: das Rezept	212
Amerikanische Buttermilchbrötchen: das Rezept	224
Dünne Crêpes französischer Art: das Rezept	234
Luftige Pancakes amerikanischer Art: das Rezept	244
Käsekuchen New Yorker Art: das Rezept	254

Kapitel 5: Glutenfrei	257
Basis-Brotteig	276
Basis-Brioche Teig	277
Gestürzter Bananenkuchen mit Schokostückchen	278
Kaffee-Biskuitrolle	281
Himbeer-Mandel-Muffins	285
Zitronencremetaler	287
Blondies mit Schokostückchen und brauner Butter	291
Heidelbeerstreusel	293
Honig-Sesam-Brot	297
Brioche-Muffins mit Schokoladenfüllung	301
Käse-Knoblauch-Partybrot	305
 Kapitel 6: Milchfrei	 309
Kaffee-Walnuss-Torte	319
Orangen-Marmorkuchen mit Schokoladenganache	320
Apfel-Cupcakes	323
Erdnuss-Karamell-Riegel	325
Schokokekse mit Schokostückchen	328
Heidelbeer-Baiserschnitten	331
Cremige Pilzpastete	334
Zitronen-Mohn-Pancakes	337
Baskischer Käsekuchen	338
 Kapitel 7: Eifrei	 341
Apfelstreusel	363
Erdbeer-Biskuitrolle	365
Zimt-Bananen-Muffins	369
Heidelbeermuffin-Kekse	370
Pistazien-Biscotti	373
Himbeer-Baisertorte	375
Schokoladen-Haselnuss-Crêpetorte	379
Zitronen-Käseschnitten	383
Mandelschnecken	387

Kapitel 8: Vegan	391
Zitronen-Mohn-Kastenkuchen	400
Karottenkuchen	403
Tiramisu-Cupcakes	406
Schwarzwälder Browniekekse	409
Lebkuchen	413
Gemüsepastete mit Hummus	414
Apfel-Frangipane-Tarte	416
Vierfach-Schoko-Käsetorte	419
Hamburgerbrötchen	422
 Kapitel 9: Glutenfrei-vegan	 425
Einfacher Erdbeerkuchen	435
Schoko-Bananenbrot	436
Zitronen-Baisertorte	439
Erdnussbutter-Muffins	443
Tahini-Shortbreadstäbchen	445
Schokokrustenplätzchen	446
Walnuss-Brownie-Tarte	449
Erdbeer-Pistazien-Tarte	453
Zimtschnecken	457
Pestoschnecken	461
 Kapitel 10: Glasuren, Güsse und Cremes	 465
Amerikanische Buttercreme	469
Schokoladen-Buttercreme	469
Buttercreme mit Schweizer Baiser	470
Schweizer Baiser	472
Stabilisierte Schlagsahne	473
Frischkäsecreme	474
Frischkäseguss	475
Schokoladenganache	475
Pâtisseriescreme	476
Zitronencreme	478
 Glossar	 480
Register	485
Rezeptregister	492
Dank	494
Über die Autorin	495



Einleitung

Stell dir vor, du findest ein Rezept für einen Schokoladenkuchen, bei dem dir sofort das Wasser im Mund zusammenläuft. Der Kuchen sieht herrlich aus, saftig, gehaltvoll – der Schokokuchen deiner Träume. Dann liest du die Zutatenliste und stellst fest, dass du mit diesem Rezept nichts anfangen kannst. Weil du keine Eier essen kannst. Oder kein Gluten. Oder nichts mit Kuhmilch. Oder nichts von alldem.

Wenn dir das bekannt vorkommt, fühle ich mit dir. Ich weiß genau, wie frustrierend das ist. Und jetzt ändern wir das.

Natürlich gibt es eine große Menge absolut wundervoller Rezepte ohne x (sei es gluten-, milch- oder eifrei, vegan oder glutenfrei-vegan), aber das ändert nichts an deinem Problem, wenn du es auf ein bestimmtes Rezept im Kopf hast oder seinem Geschmack so nah wie möglich kommen möchtest. Vielleicht willst du ein beliebtes Familienrezept nachbacken, das von Generation zu Generation weitergegeben wurde. Dann brauchst du keine ungefähre Annäherung – dann muss es *dieses* Rezept sein. Nur eben ohne Gluten, ohne die Eier oder die Milch.

Bei den meisten x-freien Rezepten wird nicht erklärt, warum sie funktionieren. Wenn du also auf ein Rezept stößt, das du gern verwenden möchtest, das aber nicht zu deiner Ernährungsweise passt, hast du zwei Möglichkeiten: (a) es einfach sein lassen oder (b) auf gut Glück versuchen, das Rezept anzupassen, und darauf hoffen, dass es nicht in einer Katastrophe endet.

Dieses Buch bietet dir eine dritte Möglichkeit: (c) das Rezept systematisch und wissenschaftlich fundiert anzupassen, mit einem gründlichen Verständnis für die Wissenschaft des Backens und die einzelnen Zutaten – mit Erfolgsgarantie. Dies ist die Enzyklopädie über die Abwandlung von Rezepten, ganz gleich, welchen Ernährungsstil du mitbringst. Dieses Buch soll dein ständiger Begleiter in der Küche werden, in dem du jedes Mal nachschlägst, wenn du ein Rezept so verändern willst, dass es zu deiner Ernährung passt.

Ich gebe hier keine vagen, allgemeinen Ratschläge zum Abwandeln von Rezepten. Stattdessen bekommst du eine Liste von konkreten Regeln, die dir genau sagen, wie du die Mengen der angegebenen Zutaten verändern und wie viel von einer neuen Zutat du hinzufügen musst, wenn du ein Rezept x-frei modifizieren willst (wobei x für Gluten, Eier, tierische Milch oder eine Kombination davon steht).

Dabei ist dieses Buch nicht nur für jene gedacht, die sich an eine bestimmte Diät halten müssen. Es ist für alle, die zu Hause kochen und backen, gern Besuch bekommen und ihr kulinarisches Angebot an die Bedürfnisse ihrer Gäste anpassen wollen, aber keine Zeit haben, auf der Suche nach den passenden x-freien Varianten zahllose Kochbücher und Websites zu studieren. Es ist für Menschen, die Food-Blogs schreiben und Rezepte entwickeln und die gefragt werden, ob man ihre Rezepte ohne dieses oder ohne jenes zubereiten kann. Und es ist für alle, die einfach die faszinierenden wissenschaftlichen Feinheiten des Backens ohne x kennenlernen wollen.

Ganz gleich, zu welcher Gruppe du gehörst und warum du dieses Buch in die Hand genommen hast, eines ist sicher: Du wirst grenzenlose Backinspirationen finden, Rezepte, bei denen dir das Wasser im Mund zusammenläuft, garniert mit einer großzügigen Prise zugänglicher, unterhaltsamer Wissenschaft auf jeder Seite.

Schritt eins: die Zutaten kennenlernen

Mein Interesse am allergiefreundlichen oder x-freien Backen erwachte, als ich Gluten und Kuhmilch von meinem Speiseplan streichen musste, um eine lange Reihe von Gesundheitsproblemen loszuwerden. Wie viele Menschen hatte ich Mühe, Rezepte zu finden, die ich zubereiten konnte und die tatsächlich so schmeckten wie die gluten- und milchhaltigen Leckereien, die ich kannte. Mit der Zeit entwickelte ich meine eigenen gelingsicheren, köstlichen Rezepte, die über gluten- und milchfrei hinausgingen. Nachdem ich mit dem Experimentieren begonnen hatte, konnte ich einfach nicht mehr aufhören. In kürzester Zeit hatte ich auch eifreie und vegane Rezepte im Repertoire.

Mein Weg war mit zahlreichen Misserfolgen gespickt: steinharte Plätzchen, staubtrockener Kuchen, matschige Brownies, die wie eine unappetitlich braune Suppe aussahen. Aber mit jedem Fehlschlag – und auch mit jedem Erfolg – verstand ich die einzelnen Zutaten besser, lernte ihre Eigenheiten kennen und wusste, welche Rolle sie im fertigen Gebäck spielen.

Natürlich hatte ich noch ein Ass im Ärmel: meine Kenntnisse in den Naturwissenschaften, insbesondere in Chemie, die ich mir im Lauf meines Studiums und später während der Promotion in Anorganischer Chemie, beides in Oxford, angeeignet habe. Ich bin bekennender Nerd – ich mag Zahlen und Grafiken und ausgefeilte Excel-Tabellen. In der Küche kreativ zu werden, ist zwar einerseits wunderbar befreiend. Aber ich bin davon überzeugt, dass diese Kreativität besonders erfolgreich ist (und sich zuverlässig wiederholen lässt, nicht einfach durch einen Glückstreffer), wenn sie eine wissenschaftliche Grundlage hat.

Mit der Zeit betrachtete ich die einzelnen Grundzutaten (das Mehl, die Butter, die Eier und so weiter) nicht als untrennbares Ganzes, sondern im Hinblick auf ihre Bestandteile und die Eigenschaften, die jede Zutat zum Backergebnis beiträgt.

Ein Ei zum Beispiel sollten wir immer als zwei Zutaten betrachten, als Eiweiß und als Eigelb. Das Eiweiß spielt die entscheidende Rolle eines Bindemittels (es macht das Gebäck elastisch und verhindert, dass es zu krümelig wird) und liefert Struktur, Feuchtigkeit und Luftigkeit (es lässt also das Gebäck aufgehen und lockert es). Das Eigelb bringt Feuchtigkeit, Fett und Geschmack. Wegen dieser vielen wichtigen Aufgaben sind Eier die am schwersten zu ersetzende Zutat beim Backen.

Mit dieser veränderten Denkweise kannst du auch alle anderen Zutaten betrachten – vom handelsüblichen Weizenmehl bis zur herkömmlichen Butter. Und genau dieser Ansatz ist unverzichtbar, wenn du selbstbewusst und erfolgreich Rezepte anpassen willst. Sie hilft außerdem nicht nur, Rezepte so abzuwandeln, dass diese oder jene Zutat weggelassen wird. Selbst wenn du eine scheinbar vernachlässigbare, leicht auszuführende Veränderung vornimmst, zum Beispiel das Rezept halbiert, ist die *Funktion* einer Zutat genauso wichtig wie die Menge.

Nehmen wir an, ein Rezept enthält ein Ei und ergibt zwölf Kekse. Du möchtest es halbieren und nur sechs backen. Aber wie halbiert man jetzt ein Ei? Ein Vorschlag wäre, es zu verschlagen und dann die Hälfte abzumessen. Aber woher weißt du, dass die Mischung, die du abmisst, Eigelb und Eiweiß in den richtigen Anteilen enthält, sodass das ganze Ei darin abgebildet ist? Man weiß es eben nicht. Also denke daran, dass ein Ei eine Kombination aus Eigelb und Eiweiß ist. Das sagt dir, was als Nächstes zu tun ist. Trenne das Ei und miss von jedem Bestandteil die Hälfte ab (idealerweise mit einer Digitalwaage, damit es absolut genau wird). Voilà! Jetzt kannst du sechs Kekse backen und weißt, dass sie in Konsistenz und Aroma genau so werden wie die zwölf, die du sonst gebacken hättest.

»Du wirst nicht glauben, dass es x-frei ist!«

Das Erstaunliche an meiner Backmethode ist, dass sie x-freie Ergebnisse liefert (also gluten-, milch-, eifrei oder eine beliebige Kombination davon), die sich kaum vom »herkömmlichen« Originalrezept unterscheiden. Und du benötigst noch nicht einmal besonders ungewöhnliche oder schwer aufzutreibende Zutaten! Die beiden exotischsten Zutaten in diesem Buch sind Xanthan und Flohsamenschalen, die in der glutenfreien Bäckerei inzwischen recht weit verbreitet sind.

Deshalb will ich Jubelrufe wie: »Du wirst nicht glauben, dass das x-frei ist!« möglichst vermeiden – denn das gilt für jedes Rezept in diesem Buch und wird mit der Zeit langweilig. Aber in manchen Fällen werde ich mich nicht zurückhalten können (ja, auch ich staune noch immer, dass man wunderbar weiche, saftige Zimtschnecken backen kann ohne eine Spur von Gluten, Ei oder Milch – dabei habe ich das Rezept entwickelt!). Da bitte ich um Nachsicht.

Dies ist kein Buch über »gesunde Ernährung«

Viele Menschen setzen Kochen und Backen ohne x mit »gesunder Ernährung« gleich, was auch immer das sein soll. Darum geht es in diesem Buch nicht. Erwarte keine Rezepte mit gesundheitsfördernden Zutaten oder wenig Zucker, wenig Kohlehydraten, wenig Fett oder was die aktuelle (absolut subjektive, sich ständig verändernde und immer leicht fragwürdige) Definition von »gesunder Ernährung« gerade erfordert.

Ich will dich auch keinesfalls von der absoluten Überlegenheit einer bestimmten Diät ohne x überzeugen oder dich zu einer bestimmten Ernährungsweise oder Backmethode bekehren. (Stattdessen möchte ich versuchen, dich zum regelmäßigen Gebrauch einer Küchenwaage zu bekehren.) Mein Ziel ist nur, dir das Werkzeug an die Hand zu geben, absolut spektakuläre Alternativen ohne x zu genießen, voller Aroma und ebenso lecker wie die »herkömmlichen« Versionen.

Ein Buch, unzählige Rezepte

Dieses Buch enthält über 150 Rezepte, einschließlich der Grundrezepte im Fallstudien-Kapitel (Kapitel 4, mit den Originalversionen und allen x-freien Varianten), der Rezepte in den einzelnen X-frei-Kapiteln und aller Glasuren und Cremes in Kapitel 10.

Aber das ist noch nicht alles: Du kannst die Anpassungsregeln aus Kapitel 3 nutzen und jedes dieser Rezepte in jede andere x-freie Version verwandeln, die du dir wünschst. Und dann kannst du das Wissen aus diesem Buch noch weiterführen und nach denselben Regeln x-freie Varianten anderer Rezepte entwickeln, die du online oder in einem Kochbuch entdeckt hast oder die seit Generationen in deiner Familie weitergegeben werden.

Die Anzahl der Rezepte in diesem Buch ist also endlich (es standen nur so viele Seiten zur Verfügung), die Informationen, die du hier findest, ermöglichen es dir aber, unzählige Rezepte an deine Ernährungsweise anzupassen. Die Möglichkeiten sind im wahrsten Sinne unbegrenzt.



So ist dieses Buch aufgebaut

Dies ist das ultimative Nerd-Kochbuch. Es ist weit mehr als eine Sammlung von Rezepten – zusätzlich gibt es Wissenschaft, Fallstudien und noch mehr Wissenschaft. Nutze die folgenden Hinweise, um schnell dorthin zu finden, wo du die Infos bekommst, die du suchst.

Konkrete Backrezepte findest du an zwei Stellen: jeweils am Ende der Fallstudien in Kapitel 4 und in den einzelnen X-frei-Kapiteln (Kapitel 5–9).

KAPITEL 1

Das brauchst du, um anzufangen

Dies ist dein Ausgangspunkt: Kapitel 1 enthält alle Informationen über Zutaten und Geräte, die du brauchst, um auf deiner Reise zum x-freien Backen die besten Ergebnisse zu erzielen (wobei x für Gluten, Eier, Milch oder eine Kombination davon steht). Hier findest du eine detaillierte Aufstellung aller wichtigen Zutaten und Hinweise, wie du im Laden die beste Variante auswählst oder die Zutat gleich selbst herstellst.

KAPITEL 2

Die Wissenschaft der Zutaten und der Rezeptmodifikation

Dieses Kapitel enthält die wissenschaftlichen Grundlagen des Backens ohne x, auf denen alles andere in diesem Buch aufbaut. Wenn du Gluten, Milch oder Eier aus deinen Backwerken entfernen willst, musst du zuerst wissen, welche Rolle sie in einem Rezept spielen, sei es vor oder nach dem Backen oder noch im Ofen. Dieses Kapitel gibt einen Überblick über ihre Eigenschaften und erklärt, wie du sie durch andere Zutaten ersetzt, um ein Gebäck zu erhalten, das vom Original kaum zu unterscheiden ist.

KAPITEL 3

Die Regeln zum Anpassen von Rezepten

Kapitel 3 enthält alle quantitativen Regeln, die dir helfen, jedes Rezept x-frei abzuwandeln (wobei x für Gluten, Eier, Milch oder eine Kombination davon steht). Die Regeln sind nach der Art des Gebäcks sortiert, das du abwandeln möchtest, und anschließend nach der Ernährungsweise, an die es angepasst werden soll. Du kannst die Regeln auch nach Bedarf kombinieren oder sogar umgekehrt anwenden, um ein Rezept ohne x in eins mit x zu verwandeln!

KAPITEL 4

Die Fallstudien

Das ist wahrscheinlich der ungewöhnlichste Teil dieses Kochbuchs. Ich habe die Idee aus Lehrbüchern für Mathematik und Naturwissenschaften übernommen. Das Kapitel besteht aus Beispielrechnungen, die dir zeigen, wie die Regeln aus dem vorhergehenden Kapitel im Zusammenhang mit einem konkreten Rezept funktionieren. Außerdem veranschaulichen sie, wie ich die Regeln hergeleitet habe. Die Fallstudien umfassen eine große Auswahl an verschiedenen Rezepten, unzählige Kuchen- und Plätzchenvarianten ebenso wie Brownies und Torten. In jeder Fallstudie führe ich dich vom Originalrezept, das Gluten, Eier und Kuhmilch enthält, zu den jeweiligen Versionen ohne.

KAPITEL 5–9

Die einzelnen X-frei-Kapitel

Jedes dieser Kapitel ist einer bestimmten Anforderung an die Ernährungsweise gewidmet: glutenfrei, milchfrei, eifrei, vegan oder glutenfrei-vegan. Hier findest du fundiertes Wissen und spektakuläre Rezepte, die sich auf eine spezielle Variante ohne x konzentrieren. Und das Schöne daran ist, dass du jedes Rezept aus einem dieser Kapitel anhand der Regeln in Kapitel 3 abwandeln kannst, sodass es auch ohne ein beliebiges anderes Element funktioniert!

Abenteuer ohne x

Ich bin Wissenschaftsnerd. In einer Excel-Tabelle zu verfolgen, wie sich die Mengenverhältnisse zwischen den x-freien Versionen eines Rezepts verändern, entspricht meiner Vorstellung von einem unterhaltsamen Abend. Dabei ist mir völlig klar, dass du als Leserin oder Leser auf der Skala der Wissenschaftsbegeisterung irgendwo zwischen: »Ich habe noch Albträume vom Chemieunterricht in der Schule« und: »In meiner Freizeit informiere ich mich über die unterschiedlichen Formen von Salzkristallen« beheimatet sein kannst.

In diesem Kochbuch wird zwar großen Wert auf Wissenschaft gelegt, aber du brauchst diese Abschnitte nicht unbedingt zu lesen (auch wenn ich es sehr empfehle – es macht Spaß *und* ist nützlich, versprochen!). Es gibt verschiedene Level, auf denen du dieses Buch nutzen kannst.

LEVEL 1

»Her mit den Rezepten«

Du möchtest einfach eine Anleitung, in der die Mengen für alle Zutaten schon berechnet sind – du willst dich nicht ausgerechnet durch Mathe vom perfekten Kuchen abhalten lassen.

DANN LIES:

- **die Rezepte im Fallstudien-Kapitel (Kapitel 4)**
- **die Rezepte in den einzelnen X-frei-Kapiteln (Kapitel 5–9)**

LEVEL 2

»Ich möchte vorsichtig anfangen, Rezepte selbst anzupassen«

Du willst nicht alle wissenschaftlichen Feinheiten erfahren, aber du hast ein paar Lieblingsrezepte (online, in Kochbüchern, aus der Familie ...), die du x-frei anpassen willst.

DANN LIES:

- **die Rezepte im Fallstudien-Kapitel (Kapitel 4)**
- **die Rezepte in den einzelnen X-frei-Kapiteln (Kapitel 5–9)**
- **die Regeln zum Anpassen von Rezepten (Kapitel 3)**

LEVEL 3

»Ich bin totaler Wissenschaftsnerd«

Du willst nicht nur die Regeln zum Anpassen von Rezepten kennenlernen, sondern auch verstehen, warum sie funktionieren. Du informierst dich gern über die Chemie, die beim Backen abläuft, und berechnest die Zusammensetzung eines Brotteigs nach der Formel auf Seite 272 im Schlaf.

DANN LIES:

- **alle Grundlagen zur Rezeptmodifikation und den Eigenschaften der einzelnen Zutaten (Kapitel 2)**
- **die Regeln zum Anpassen von Rezepten (Kapitel 3)**
- **die Rezepte im Fallstudien-Kapitel (Kapitel 4)**
- **jeweils die Einleitung der X-frei-Kapitel (Kapitel 5–9) und die Rezepte selbst**
- **die Fußnoten zu den Rezepten**

»Aber ich suche nur glutenfrei (oder milchfrei oder vegan ...)!«

Auch wenn du dich nur für eine X-frei-Version interessierst (sei es gluten-, milch-, eifrei oder vegan), empfehle ich dir, Kapitel 2 anzuschauen. Es hilft dir, ein besseres Verständnis für die Eigenschaften und die Wirkung der Zutaten in einem Gebäck zu entwickeln.

Die Abwandlungsregeln in Kapitel 3 anzuwenden, ist nicht schwer: Suche aus, welche du brauchst. Konzentriere dich dann auf die entsprechenden Abschnitte der Fallstudien in Kapitel 4. Wenn du zum Beispiel nur an glutenfreien Rezepten interessiert bist, lies die »Glutenfrei«-Abschnitte. Wenn du dich allerdings vegan ernährst, betrachte nicht nur den Abschnitt Vegan, sondern auch die Abschnitte Milchfrei und Eifrei. Denn die veganen Versionen bauen in der Regel auf diesen Varianten auf oder sind eine Kombination aus ihnen.

Zum Schluss schau, welches X-frei-Kapitel für dich relevant ist (plus Eifrei und Milchfrei, wenn du vegan lebst). Wenn du allerdings am glutenfrei-veganen Backen interessiert bist, rate ich dir, alles durchzulesen und dich umfassend zu informieren.

Etwas zu den Maßen

Bei meinen Rezepten lege ich großen Wert auf Genauigkeit und Reproduzierbarkeit, und ich bin ein großer Fan des metrischen Systems und vom Abwiegen der Zutaten, um wirklich jedes Mal das bestmögliche Ergebnis zu erhalten.

Trotzdem findest du in diesem Buch gelegentlich auch Volumenangaben (Esslöffel oder Tassen zum Beispiel). Ich gebe zu, dass ich lange gezögert habe, ob ich sie aufnehmen soll. Aber ich möchte dieses Buch so zugänglich wie möglich halten. Also habe ich mich überreden lassen, auch einige umgerechnete Werte anzugeben. Wenn du allerdings nach Volumen abmisst und Schwierigkeiten mit einem Rezept oder den Regeln zum Anpassen der Rezepte an deine gewünschte Variante hast, können Messbecher und Esslöffel die Schuldigen sein. Das gilt vor allem für die glutenfreien Rezepte (mehr dazu auf Seite 270).

Glutenfreie Mehlmischung: Umrechnung von Gewicht in Volumen

Wenn in einem glutenfreien (oder glutenfrei-veganen) Rezept in diesem Buch eine »glutenfreie Mehlmischung« auftaucht, gehe ich davon aus, dass eine Messtasse (240 ml) etwa 120 g fasst. Im Lauf der Jahre habe ich festgestellt, dass diese Umrechnung bei den meisten im Handel erhältlichen glutenfreien Mehlmischungen gut funktioniert.

Die Dichte glutenfreier Mehlmischungen kann allerdings stark schwanken, besonders bei selbstgemachten. Das Basisrezept für eine selbstgemachte glutenfreie Mehlmischung auf Seite 24 mit den vorgeschlagenen Zutaten Tapiokastärke, Hirsemehl und Sorghummehl hat die passende Dichte für 1 Tasse ~ 120 g. Wenn du allerdings die Tapiokastärke durch Kartoffelstärke ersetzt, ändert sich die Dichte, sodass 1 Tasse ~ 150 g bedeutet. Und wenn du das Hirsemehl durch feines braunes Reismehl ersetzt, liegt die Umrechnung bei 1 Tasse ~ 130 g. Und so weiter. Hinzu kommt das Problem, dass dasselbe glutenfreie Mehl (etwa Buchweizenmehl, Tapiokastärke oder Sorghummehl) bei verschiedenen Marken unterschiedlich fein gemahlen sein kann und dadurch in der Dichte variiert.

Wie du siehst, bieten Volumenmaße bei glutenfreiem Mehl viel Raum für Fehler. Wahrscheinlich ist das der Hauptgrund, warum so viele Schwierigkeiten mit dem glutenfreien Backen haben. Deshalb empfehle ich, auf jeden Fall eine Waage zu verwenden, wenn du dich an glutenfreie Rezepte wagst. Komm rüber auf die Alleswieger-Seite ... glaube mir, wir backen die viel besseren Kekse.

Miss alles in Gramm (und nicht in Millilitern)

Wenn ich sage, dass ich alles wiege, dann meine ich wirklich alles, auch die flüssigen Zutaten. Das liegt daran, dass es viel einfacher ist, 105 g Wasser abzuwiegen als 105 ml abzumessen – wenn du nicht gerade einen labortauglichen Messzylinder zur Hand hast. In dem Fall mach einfach so weiter wie gewohnt.



Fallstudie 4: Kakaobrownies

Der Ausgangspunkt für diese Fallstudie sind meine perfekten, herkömmlichen Kakaobrownies mit feinem Zucker, hellbraunem Zucker, Eiern, Butter, Weizenmehl, alkalisiertem Kakaopulver, einer großzügigen Prise Salz und einer Spur Vanille.

Die Kombination aus den beiden Zuckerarten sorgt einerseits für die herrliche hauchdünne, glänzende, aufgerissene Kruste (das liegt am weißen Kristallzucker) und die wunderbar karamellige Konsistenz (dank des hellbraunen Zuckers). Der hellbraune Zucker gibt den Kakaobrownies außerdem ein intensives Aroma, das ohne flüssige Schokolade schwer zu erreichen ist. Ich nehme dafür gern feinen Zucker, denn die kleineren Körnchen lösen sich schnell in den flüssigen Zutaten auf; du kannst aber auch größeren Kristallzucker verwenden.

Wichtig ist, dass du hochwertiges alkalisiertes Kakaopulver verarbeitest. Da der Teig keine flüssige Schokolade enthält, liefert vor allem das Kakaopulver den Geschmack. Wenn der Kakao nur mittelmäßig schmeckt, tun das deine Brownies auch. Hinzu kommt, dass die Qualität des Kakaopulvers nicht nur den Geschmack der Brownies beeinflusst, sondern auch die Konsistenz (und das gilt noch viel stärker für eifreie und vegane Kakaobrownies). Achte also auf hochwertige Zutaten. Deine Brownies (und deine Geschmacksknospen) werden es dir danken.

Die beste Herstellungsmethode für Kakaobrownies ist das Erhitzen (siehe Seite 133). Eier und Zucker schaumig zu schlagen, sorgt in der Regel für Brownies mit einer eher kuchenartigen Konsistenz. Das Erhitzen dagegen sorgt dafür, dass sich der Zucker vollständig in den Eiern auflöst (und die Brownies eine herrliche hauchdünne, aufgerissene, glänzende Oberfläche bekommen), ohne zu viel Luft in den Teig zu bringen. Mit dieser Methode erhältst du also wunderbar karamellige Brownies, die ebenso gut sind wie Schokoladenbrownies (manche würden sogar sagen besser).

Um sicherzugehen, dass die Brownies perfekt gebacken sind, solltest du die Backzeiten im Rezept als grobe Richtwerte ansehen und dich vor allem auf die Stäbchenprobe verlassen. Dazu stichst du einen Zahnstocher, Schaschlikspieß oder Kuchentester in die Brownies und schaust, wie das Werkzeug herauskommt. Für flüssigere Brownies sollte das Stäbchen noch mit halb garem Teig überzogen sein. Für karamellige Brownies sollte es mit einer Mischung aus halb garem Teig und vielen feuchten Krümeln bedeckt sein. In jedem Fall ist es besser, die Brownies zu kurz als zu lang zu backen, denn sie backen noch einige Minuten weiter, nachdem sie aus dem Ofen genommen wurden (das liegt an der starken Hitze des Backblechs und der äußeren Schicht der Brownies selbst).

Im Allgemeinen schmecken Brownies, sowohl die herkömmliche Version als auch alle x-freien Varianten, einen Tag später noch besser. Das liegt daran, dass die Feuchtigkeit in den Brownies sich noch verteilen muss – sie wandert sozusagen aus der saftigen, karamelligen Mitte an die Ränder. Auch der Geschmack ist am nächsten Tag intensiver.



Stäbchenprobe

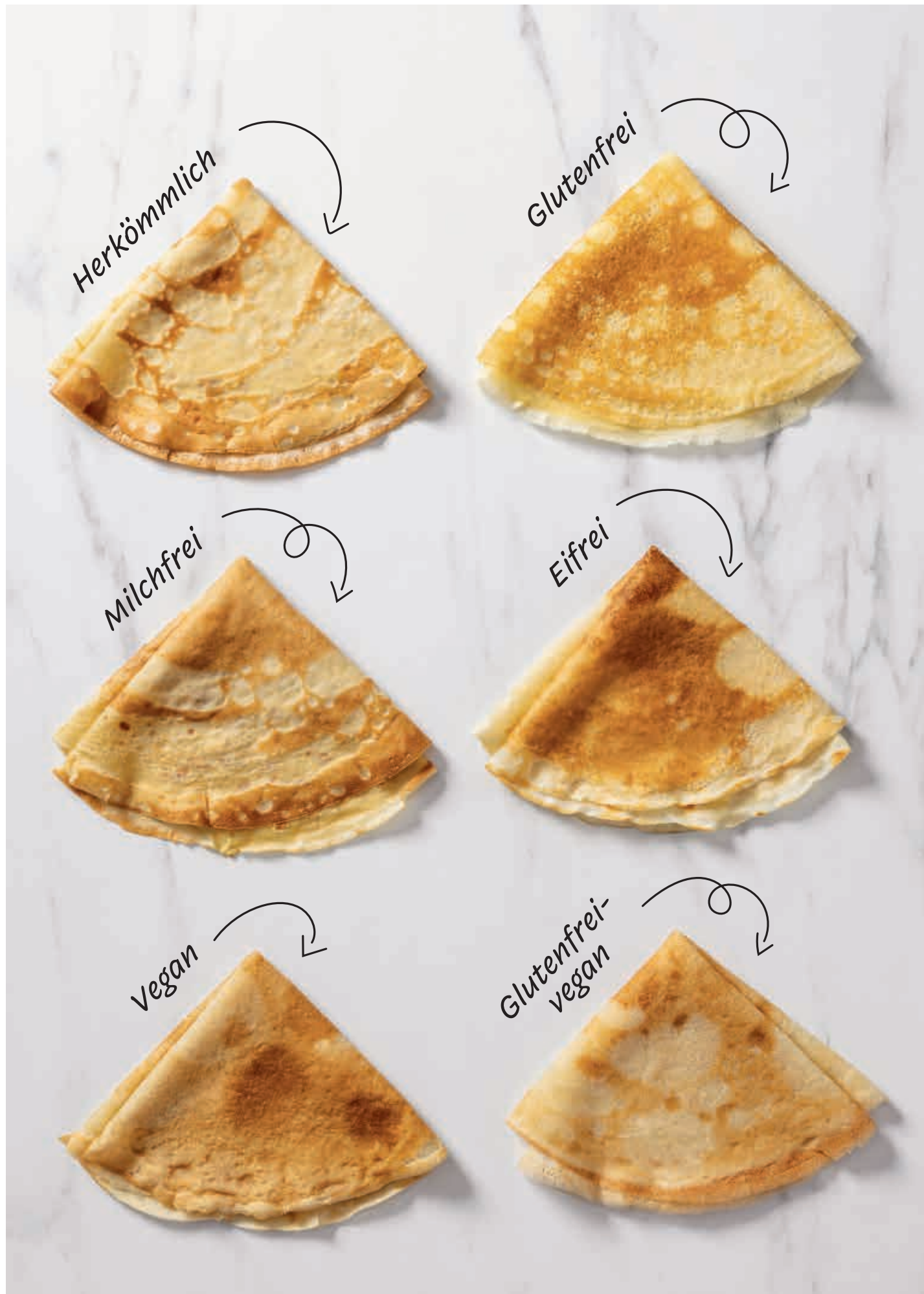
1. Flüssigere Brownies
2. Karamellige Brownies
3. Trockene Brownies



Pfannkuchen

Pfannkuchen gehören nicht so richtig zur Kategorie der Backrezepte (schließlich werden sie auf dem Herd gebacken, nicht im Ofen), ich möchte sie aber trotzdem in diesem Buch haben, weil sie lecker und sehr beliebt sind. Deshalb denke ich, dass du auch wissen solltest, wie man Pfannkuchen x-frei (gluten-, milch-, eifrei und so weiter) abwandeln kann.

Wir konzentrieren uns hier auf zwei Pfannkuchentypen: erstens die dünnen, zarten Crêpes französischer Art, und zweitens die luftigen Pancakes amerikanischer Art. Beide gehören zur Familie der Pfannkuchen, aber weil sich die Konsistenz von Teig und fertigem Gebäck jeweils deutlich unterscheidet, haben sie unterschiedliche Anpassungsregeln.



Regeln zum
Anpassen von
dünnen Pfannkuchen
& Crêpes



S. 77

Fallstudie 12: Dünne Crêpes französischer Art

Der Ausgangspunkt für diese Fallstudie sind herkömmliche französische Crêpes: dünn und zart, mit leicht knusprigem, durchbrochenem Rand und gleichmäßig goldbrauner Farbe. Ihre dezente Süße passt gut zu den verschiedensten Belägen und Füllungen. Sie haben einen ganz leicht zähen Biss und erweisen sich als ein wenig elastisch, wenn man sie zerreißt.

Der Basisteig für Crêpes enthält nur sechs Zutaten: Weizenmehl, Zucker, Salz, Eier, Milch und zerlassene Butter, um sie noch haltvoller zu machen. Entscheidend ist die Teigkonsistenz: Er soll so dünnflüssig sein, dass er sich schnell über den ganzen Pfannenboden ausbreitet – so werden deine Crêpes schön dünn.

Glutenfrei

Wenn du Crêpes bäckst, ist die Feuchtigkeitsreaktion der glutenfreien Mehlmischung wichtiger als die Fettreaktion – wie bei Kuchen. Du musst also die höhere Feuchtigkeitsaufnahme von glutenfreiem Mehl berücksichtigen und die Mehlmenge um 10 % reduzieren. In der Praxis bedeutet das, dass du das Gewicht des Mehls mit 0,9 multiplizierst oder 1½ EL Mehl pro Tasse weniger nimmst.

Um das fehlende Gluten auszugleichen, fügst du ¼ TL Xanthan pro 120 g glutenfreie Mehlmischung hinzu. Wenn diese schon Xanthan oder andere Bindemittel enthält, brauchst du es nicht zusätzlich hinzuzugeben.

Der glutenfreie Teig ist dem herkömmlichen sehr ähnlich. Er verteilt sich dünn in der Pfanne und ergibt zarte Crêpes, die in Konsistenz und Aussehen von der Originalversion kaum zu unterscheiden sind.

Der einzige Unterschied besteht darin, dass die glutenfreien Crêpes einen Hauch zarter und weniger bissfest sind als die herkömmlichen – ihnen fehlt etwas von der Elastizität, die das Gluten im Weizenmehl sonst mit sich bringt. Aber das erkennst du nur im direkten Vergleich.

Glutenfreie Crêpes trocknen ein wenig schneller aus, wenn sie längere Zeit bei Zimmertemperatur offen stehen bleiben. Also solltest du sie entweder sofort servieren oder zudecken (in einem geschlossenen Behälter oder in Frischhaltefolie, Alufolie oder ein sauberes Geschirrtuch gewickelt), wenn du sie länger aufbewahren willst.

Rezeptregister

Fett gedruckte Seitenzahlen verweisen auf Abbildungen.

A		Schokoladenbrownies 142–143
Amerikanische Buttercreme 469		Schwarzwälder Browniekekse (V) 408 , 409–410, 411
Amerikanische Buttermilchbrötchen 202 , 214 , 223 , 224–225		Walnuss-Brownie-Tarte (Gfv) 448 , 449–450, 451
Äpfel		Buttercreme
Apfel-Cupcakes (Mf) 322 , 323		Amerikanische Buttercreme 469
Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417		Baiser-Buttercreme (V) 406, 407
Apfelstreusel (Ef) 362 , 363–364		Buttercreme mit Schweizer Baiser 470–471
		Schokoladen-Buttercreme 469
B		Buttermilch: selbstgemachte vegane Buttermilch 25
Baiser		Butter-Vanillekuchen 103, 104–105
Baiser-Buttercreme (V) 406, 407		
Heidelbeer-Baiserriegel (Mf) 330 , 331–332, 333		C
Himbeer-Baisertorte (Ef) 375–376		Cappuccinocreme (Mf) 319
Schweizer Baiser 472		Cremes 465–472
Zitronen-Baisertorte (Gfv) 438 , 439–440, 441		Cappuccinocreme (Mf) 319
Bananen		Frischkäsecreme 474
Gestürzter Bananenkuchen mit Schoko-stückchen (Gf) 278, 279		Frischkäsecreme (Mf) 322 , 323
Schoko-Bananenbrot (Gfv) 436, 437		Cremige Pilzpastete (Mf) 334, 335
Zimt-Bananen-Muffins (Ef) 368 , 369		Crêpes
Biscotti: Pistazien-Biscotti (Ef) 372 , 373		Dünne Crêpes französischer Art 228 , 233 , 234–235
Biskuitrollen		Schokoladen-Haselnuss-Crêpetorte (Ef) 378 , 379–380, 381
Erdbeer-Biskuitrolle (Ef) 365–366, 367		Cupcakes
Kaffee-Biskuitrolle (Gf) 280 , 281–282, 283		Apfel-Cupcakes (Mf) 322 , 323
Vanille-Biskuitrolle 112 , 120–122, 123		Tiramisu-Cupcakes (V) 406, 407
Blätterteig 186 , 200–201		Vanille-Cupcakes 124 , 126–127
Cremige Pilzpastete (Mf) 334, 335		
Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415		E
Heidelbeerstreusel (Gf) 293–294, 293 , 295		Erdbeeren
Walnuss-Brownie-Tarte (Gfv) 448 , 449–450, 451		Einfacher Erdbeerkuchen (Gfv) 434 , 435
Blondies mit Schokostückchen und brauner Butter (Gf) 290 , 291		Erdbeer-Biskuitrolle (Ef) 365–366, 367
braune Butter		Erdbeer-Pistazien-Tarte (Gfv) 452 , 453–454, 455
Blondies mit Schokostückchen und brauner Butter (Gf) 290 , 291		Erdnüsse
Zimt-Bananen-Muffins (Ef) 368 , 369		Erdnussbutter-Muffins (Gfv) 442 , 443
Briochetteig		Erdnuss-Karamell-Brownieriegel (Mf) 324 , 325–326, 327
Basis- (Gf) 277		
Hamburgerbrötchen (V) 422, 423		F
Mandelschnecken (Ef) 386 , 387–388, 389		Frangipane-Creme 386 , 387–388, 389
Pestoschnecken (Gfv) 460 , 461–462, 463		Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417
Zimtschnecken (Gfv) 456 , 457–458, 459		Frischkäsecreme
Britische Scones 202 , 204 , 212–213		herkömmlich 474
Brot		milchfrei 322 , 323
Basis-Brotteig (Gf) 276		vegan 402 , 403–404, 405
eifreies Briochebrot 356		Frischkäseguss
Käse-Knoblauch-Brot (Gf) 304 , 305–306, 307		glutenfrei-vegan 456 , 457–458, 459
<i>siehe auch</i> Briochetteig		herkömmlich 475
Brötchen		Fruchtcremes
Amerikanische Buttermilchbrötchen 202, 214, 223, 224–225		Heidelbeercreme (Mf) 330 , 331–332, 333
Hamburgerbrötchen (V) 422, 423		Himbeercreme (Ef) 374 , 375–376, 377
Brownies		Zitronencreme 478–479
Erdnuss-Karamell-Brownieriegel (Mf) 324 , 325–326, 327		Zitronencreme (Gf) 286 , 287–288, 289
Kakaobrownies 139 , 140–141		Zitronencreme (Gfv) 438 , 439–440, 441
		Füllungen
		Kirschfüllung (V) 408 , 409–410, 411
		Schlagsahnefüllungen (Ef) 365–366, 367

G	
Ganache	
Dunkle Schokoladenganache (Mf) 320, 321	
Milchschokoladenganache (Ef) 378 , 379–380, 381	
Schokoladenganache 475	
Schokoladenganache (Ef) 365–366, 367	
Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415	
Güsse	
Frischkäseguss 475	
Frischkäseguss (Gfv) 456 , 457–458, 459	
Zitronenguss (V) 400, 401	
Zuckerguss (V) 412 , 413	

H	
Haselnuss-Schokoladen-Crêpetorte (Ef) 378 , 379–380, 381	
Heidelbeeren	
Heidelbeer-Baiserriegel (Mf) 330 , 331–332, 333	
Heidelbeermuffin-Kekse (Ef) 370, 371	
Heidelbeerstreusel (Gf) 293–294, 293 , 295	
Himbeeren	
Himbeer-Baisertorte (Ef) 374 , 375–376, 377	
Himbeer-Mandel-Muffins (Gf) 284 , 285	
Honig-Sesam-Brot (Gf) 296 , 297–298, 299	
Hummus-Gemüse-Pastete (V) 414, 415	

K	
Kaffee	
Kaffee-Biskuitrolle (Gf) 280 , 281–282, 283	
Kaffee-Walnuss-Torte (Mf) 318 , 319	
Tiramisu-Cupcakes (V) 406, 407	
Kakaobrownies 139 , 140–141	
Karamell	
Erdnuss-Karamell-Brownieriegel (Mf) 324 , 325–326, 327	
Karamell (Gf) 278, 279	
Käse-Knoblauch-Brot (Gf) 304 , 305–306, 307	
Käsekuchen	
Baskischer Käsekuchen (Mf) 338, 339	
Käsekuchen New Yorker Art 246 , 252–253 , 254–255	
Vierfach-Schoko-Käsetorte (V) 418 , 419–420, 421	
Zitronen-Käseschnitten (Ef) 382 , 383–384, 385	

Kekse & Plätzchen	
Ausstechplätzchen 146, 146 , 153 , 154–155	
Heidelbeermuffin-Kekse (Ef) 370, 371	
Kekse mit Schokostückchen 158 , 166–167	
Lebkuchen (V) 412 , 413	
Schokokekse mit Schokostückchen (Mf) 328, 329	
Schokokrustenplätzchen (Gfv) 446, 447	
Schwarzwälder Browniekekse (V) 408 , 409–410, 411	
Tahini-Shortbreadstäbchen (Gfv) 444 , 445	
Zitronencremetaler (Gf) 286 , 287–288, 289	
Zitronenkrustenplätzchen 168 , 174–175	

Kirschfüllung (V) 408 , 409–410, 411	
Knoblauch: Käse-Knoblauch-Brot (Gf) 304 , 305–306, 307	
Kokosmilch: selbstgemachte Kokos-Kondens-milch 26	
Kondensmilch	
selbstgemachte Kokos-Kondensmilch 26	
selbstgemachte vegane, kokosfreie Kondensmilch 27	

Kuchen	
Apfelstreusel (Ef) 362 , 363–364	
Butter-Vanillekuchen 103, 104–105	
Einfacher Erdbeerkuchen (Gfv) 434 , 435	
Erdbeer-Biskuitrolle (Ef) 365–366, 367	
Gestürzter Bananenkuchen mit Schoko-stückchen (Gf) 278, 279	
Kaffee-Biskuitrolle (Gf) 280 , 281–282, 283	
Karottenkuchen 402 , 403–404, 405	
Orangen-Marmorkuchen mit Schokoladen-ganache (Mf) 320, 321	
Schoko-Bananenbrot (Gfv) 436, 437	
Schokoladen-Haselnuss-Crêpetorte (Ef) 378 , 379–380, 381	
Schokoladenkuchen 106 , 110–111	
Zitronen-Baisertorte (Gfv) 438 , 439–440, 441	
Zitronen-Mohn-Kastenkuchen (V) 400, 401	
<i>siehe auch</i> Cupcakes	

L	
Lebkuchen (V) 412 , 413	

M	
Mandeln	
Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417	
Himbeer-Mandel-Muffins (Gf) 284 , 285	
Mandelschnecken (Ef) 386 , 387–388, 389	
Marmor-Orangenkuchen mit Schokoladen-ganache (Mf) 320, 321	
Mascarpone-Kaffee-Sahne (Gf) 280 , 281–282, 283	
Mehlmischungen: selbstgemachte glutenfreie Mehlmischung 24	
Mohn	
Zitronen-Mohn-Kastenkuchen (V) 400, 401	
Zitronen-Mohn-Pfannkuchen (Mf) 336 , 337	

Muffins	
Brioche-Muffins mit Schokoladenfüllung (Gf) 300 , 301–302, 303	
Erdnussbutter-Muffins (Gfv) 442 , 443	
Heidelbeermuffin-Kekse (Ef) 370, 371	
Himbeer-Mandel-Muffins (Gf) 284 , 285	
Muffins mit Schokostückchen 128–129, 129	
Zimt-Bananen-Muffins (Ef) 368 , 369	
Mürbeteig 178, 183 , 184–185	
Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417	
Himbeer-Baisertorte (Ef) 374 , 375–376, 377	

O	
Orangen-Marmorkuchen mit Schokoladen-ganache (Mf) 320, 321	

P	
Paprika (rot): Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415	

Pasteten	
Cremige Pilzpastete (Mf) 334, 335	
Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415	
Patisseriecreme	
Pistaziencreme (Gfv) 452 , 453–454, 455	
Schokoladencreme (Gf) 300 , 301–302	
Pestoschnecken (Gfv) 460 , 461–462, 463	
Pfannkuchen	
Dünne Crêpes französischer Art 228 , 233 , 234–235	
Luftige Pancakes amerikanischer Art 236 , 244–245	
Zitronen-Mohn-Pfannkuchen (Mf) 336 , 337	
Pilze: Cremige Pilzpastete (Mf) 334, 335	
Pistazien	
Erdbeer-Pistazien-Tarte (Gfv) 452 , 453–454, 455	
Pistazien-Biscotti (Ef) 372 , 373	

S	
Sahnecremes	
Kaffee-Mascarpone-Sahne (Gf) 280 , 281–282, 283	
Schlagsahnefüllungen (Ef) 365–366, 367	
Schokosahne (V) 418 , 419–420, 421	
stabilisierte Schlagsahne 473	
Vanillesahne (V) 408 , 409–410, 411	
Schokolade	
Blondies mit Schokostückchen und brauner Butter (Gf) 290 , 291	
Brioche-Muffins mit Schokoladenfüllung (Gf) 300 , 301–302, 303	
Erdnuss-Karamell-Brownieriegel (Mf) 324 , 325–326, 327	
Gestürzter Bananenkuchen mit Schoko-stückchen (Gf) 278, 279	
Kekse mit Schokostückchen 158 , 166–167	
Muffins mit Schokostückchen 128–129, 129	
Orangen-Marmorkuchen mit Schokoladen-ganache (Mf) 320, 321	
Schoko-Bananenbrot (Gfv) 436, 437	
Schokokekse mit Schokostückchen (Mf) 328, 329	
Schokokrustenplätzchen (Gfv) 446, 447	
Schokoladen-Buttercreme 469	
Schokoladenbrownies 142–143	
Schokoladencreme 300 , 301–302	
Schokoladenganache (Ef) 365–366, 367 , 475	
Schokoladen-Haselnuss-Crêpetorte (Ef) 378 , 379–380, 381	
Schokoladenkuchen 106 , 110–111	
Schokosahne (V) 418 , 419–420, 421	
Schwarzwälder Browniekekse (V) 408 , 409–410, 411	

Vierfach-Schoko-Käsetorte (V) 418 , 419–420, 421	
Walnuss-Brownie-Tarte (Gfv) 448 , 449–450, 451	
Schwarzwälder Browniekekse (V) 408 , 409–410, 411	
Schweizer Baiser 472	
Scones: Britische Scones 202 , 204 , 211 , 212–213	
Sesam-Honig-Brot (Gf) 296 , 297–298, 299	

Shortbread	
Shortbreadstreifen 156, 157	
Tahini-Shortbreadstäbchen (Gfv) 444 , 445	
Sirup, einfach 300 , 301–302	
Streusel	
Apfelstreusel (Ef) 362 , 363–364	
Heidelbeerstreusel (Gf) 293–294, 293 , 295	
Streuselkuchen 370, 371	

T	
Tahini-Shortbreadstäbchen (Gfv) 444 , 445	
Tartes	
Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417	
Erdbeer-Pistazien-Tarte (Gfv) 452 , 453–454, 455	
Walnuss-Brownie-Tarte (Gfv) 448 , 449–450, 451	
Tiramisu-Cupcakes (V) 406, 407	
Tomaten: Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415	
Torten	
Apfel-Frangipane-Tarte (V) 416, 417	
Erdbeer-Pistazien-Tarte (Gfv) 452 , 453–454, 455	
Himbeer-Baisertorte (Ef) 374 , 375–376, 377	
Kaffee-Walnuss-Torte (Mf) 318 , 319	

V	
Vanille	
Butter-Vanillekuchen 103, 104–105	
Vanille-Biskuitrolle 112 , 120–122, 123	
Vanille-Cupcakes 124 , 126–127	
Vanillesahne (V) 408 , 409–410, 411	

W	
Walnüsse	
Kaffee-Walnuss-Torte (Mf) 318 , 319	
Walnuss-Brownie-Tarte (Gfv) 448 , 449–450, 451	
Weihnachtsrezept: Lebkuchen (V) 412 , 413	

Z	
Zimt	
Apfel-Cupcakes (Mf) 322 , 323	
Zimt-Bananen-Muffins (Ef) 368 , 369	
Zimtschnecken (Gfv) 456 , 457–458, 459	
Zimtzucker (Ef) 368 , 369	
Zimtzucker (Gf) 300 , 301–302	
Zitronen	
Zitronen-Baisertorte (Gfv) 438 , 439–440, 441	
Zitronencreme 478–479	
Zitronencreme (Gfv) 438 , 439–440, 441	
Zitronencremetaler (Gf) 286 , 287–288, 289	
Zitronenguss (V) 400, 401	
Zitronen-Käseschnitten (Ef) 382 , 383–384, 385	
Zitronenkrustenplätzchen 168 , 174–175	
Zitronen-Mohn-Kastenkuchen (V) 400, 401	
Zitronen-Mohn-Pfannkuchen (Mf) 336 , 337	
Zucchini: Gemüse-Hummus-Pastete (V) 414, 415	

Dank

Dieses Buch zu entwickeln und zu schreiben, war ein Abenteuer und eine Geduldsprobe – ich habe mich (täglich, stündlich) gefragt, wie verrückt ich eigentlich war, ein Buch schreiben zu wollen, in dem gluten-, milch-, eifreies, veganes und glutenfrei-veganes Backen Platz finden sollten. Zum Glück hatte ich ein unglaubliches Team an meiner Seite. Ohne diese Menschen wäre das Buch eine vage Idee geblieben und nicht zu diesem schönen, greifbaren (und ziemlich schweren) Gegenstand geworden, den du jetzt in Händen hältst.

Aber als erstes möchte ich allen danken, die The Loopy Whisk lesen und folgen, denn sie haben mich dazu inspiriert. Ohne euch wäre dieses Buch nie entstanden – und das gilt in mehr als einer Hinsicht. Die Anzahl der Fragen, die ich täglich bekomme, wie man verschiedene Rezepte (seien sie auf meinem Blog erschienen oder in der Familie überliefert) x-frei anpassen kann, ist im besten Sinne überwältigend. Ich kann nicht jede Frage einzeln beantworten, die ich erhalte (auch wenn ich mir das wünsche!), deshalb soll dieses Buch die Antwort sein.

Ich danke meiner wunderbaren Lektorin Nicky Ross bei Yellow Kite dafür, dass sie das Potenzial dieses verrückten Angebots erkannte und sich auf das Projekt einließ – es wurde viel umfassender und ehrgeiziger, als wir beide erwarteten. Aus den angedachten 200 Seiten wurde ein Monster von 496 Seiten. Trotzdem glaubte sie bei jedem Schritt auf diesem Weg an unseren Erfolg.

Vielen Dank auch Olivia Nightingall, die dafür sorgte, dass alles glattlief und alle wussten, was wann passieren musste – das war bei diesem Projekt absolut lebenswichtig.

Ich hatte außerdem das Glück, noch einmal mit der großartigen Redakteurin Judy Barratt zusammenzuarbeiten, die meine (leicht nerdige und kleinkarierte) Sprache spricht und dafür sorgte, dass dieses Buch in jeder Hinsicht so gut wurde, wie es werden konnte. Vielen Dank für die Geduld mit all meinen Fragen, Änderungen und meiner Neigung, zu viel über Stellen zu grübeln, die im Grunde schon richtig sind.

Wie man vermutlich an ihrer großen Zahl in diesem Buch erkennt, bin ich begeistert von Tabellen, und Nathan Burton gibt ihnen mit seinem großartigen Design den passenden Auftritt. Er verwandelte einen unüberschaubaren Berg aus Text und Daten in ein Buch, das perfekt strukturiert und eine wahre Augenweide ist – vielen Dank dafür ... und für die »chemischen« Anspielungen wie das Periodensystem auf dem Cover und überall im Buch.

Ich danke meiner wundervollen Agentin Laurie Robertson bei PFD, die von Anfang an an dieses Buch glaubte und jederzeit ansprechbar war, um meine unzähligen Fragen zu beantworten und guten Rat zu geben.

Und zum Schluss: Ich hebe mir immer gern das Beste (und Wichtigste) bis zuletzt auf – den besten Bissen beim Essen, die saftige Mitte einer Zimtschnecke, und bei dieser Danksagung meine Eltern. Vielen Dank, dass ihr mich immer unterstützt und ermutigt habt (dabei habt ihr bestimmt gehofft, dass der Wahnsinn nach dem ersten Buch ein Ende hätte), und für eure unendliche Geduld mit meinen Experimenten, dem vielen Grübeln und Nachprüfen von Dingen, die schon dreimal geprüft waren. Ich liebe euch von Herzen.

Über die Autorin

Katarina Cermelj (oder einfach Kat) ist eine preisgekrönte Kochbuchautorin, Food-Bloggerin, Fotografin und Betreiberin des beliebten x-freien Backblogs The Loopy Whisk.

Sie stammt aus Slowenien, studierte Chemie in Oxford und blieb dort bis zur Promotion in Anorganischer Chemie (die sie irgendwie abschloss, während sie ihr erstes Buch schrieb: *Baked to Perfection*). Als begeisterte Naturwissenschaftlerin entwickelt sie auch ihre Rezepte auf wissenschaftlich-analytischem Weg – sie will nicht nur zuverlässige, garantiert gelingende (und zudem leckere) Rezepte liefern, sondern auch genau erklären, warum sie funktionieren.

theloopywhisk.com
@theloopywhisk

