

Heike Kügler-Anger

Gelateria vegana

Vegane Eisspezialitäten
hausgemacht



pala
verlag

Heike Kügler-Anger

Gelateria vegana

Heike Kügler-Anger

Gelateria vegana

Vegane Eisspezialitäten hausgemacht

illustriert von Karin Bauer



pala
verlag

Inhalt

Auf ins eiskalte Vergnügen!	7
Köstlich kühle Kindheitserinnerungen	7
Veganes Eis – natürlich selbst gemacht	8
Kleine Eistheorie	10
Schritt für Schritt zu cremigem Eis	11
Pflanzendrinks als Grundlage	11
Süßes und Aromatisches für den feinen Geschmack	12
Rein pflanzliche Bindemittel	14
Feine Zutaten fürs gewisse Extra	14
Zarter Schmelz ohne Eismaschine	15
Aufbewahrung und Haltbarkeit	16
Die beste Serviertemperatur	17
Praktische Helfer in der heimischen Gelateria	18
Eismaschinen	18
Passiv gekühlte Eismaschinen	19
Aktiv gekühlte Eismaschinen	19
Pürierstab	21
Küchenmaschine und elektrischer Standmixer	21
Eisportionierer	22
Elektrisches Waffeleisen	23
Förmchen für Eis am Stiel	23
Kleine Warenkunde	25
Agavendicksaft	25
Ahornsirup	25
Cashewnüsse	26
Guarkernmehl	27
Johannisbrotkernmehl und Carobpulver	28



Inhalt

Kakaonibs	29
Kokosmilch	29
Kokosöl	30
Puderzucker aus Roh-Rohrzucker	31
Sojajoghurt	31
Hinweise zu den Rezepten	33
Vegane Zutaten	33
Pflanzliche Milch oder Sahne	33
Zu den Zubereitungszeiten	33
Auf Sauberkeit achten	34
Zu den Backtemperaturen	34
Zubereitung mit und ohne Eismaschine	35
Rezepte	
Cremeiis	36
Sojajoghurteis	56
Parfaits	70
Rohkosteis	82
Eishäppchen, Eiskonfekt und Eistörtchen	94
Eis am Stiel	110
Geeiste Getränke	124
Sorbets und Granitas	136
Eisgarnituren und Eissaucen	148
Die Autorin	171
Rezeptregister	
Rezeptverzeichnis alphabetisch	172
Rezeptverzeichnis nach Kapiteln	176



Auf ins eiskalte Vergnügen!

Wenn Sie, liebe Leserinnen und liebe Leser, jetzt dieses Buch in den Händen halten, haben wir mindestens eine Sache gemeinsam: Sie und ich, wir lieben Eis! Diese herrlich cremige Köstlichkeit, die sich in mindestens 1001 Geschmacksvariationen erfrischend kühl und dennoch schmelzend auf die Zunge legt und die selbst bei Regen für gute Laune sorgt. Die sowohl als Dessert als auch als kleine süße Hauptspeise und auch zwischendurch schmeckt. Und das nicht nur in den heißen Sommermonaten. Denn richtig gutes Eis geht eigentlich immer, nicht wahr? Vor allem, wenn das Eis aus naturbelassenen und rein pflanzlichen Zutaten zubereitet wurde. Veganer Eis macht den Eisgenuss perfekt!

Köstlich kühle Kindheitserinnerungen

Einige meiner schönsten Kindheitserinnerungen sind mit der frostigen Köstlichkeit verbunden. Als ich noch zur Grundschule ging, gab es in unserer Familie ein festes Ritual. Zum Ende des Schuljahres, genauer gesagt nach der Ausgabe der Zeugnisse, holte mich meine Mutter von der Schule ab, um mit



Auf ins eiskalte Vergnügen!

mir nach San Remo zu fahren. Nur, dass Sie mich hier nicht falsch verstehen: Wir fuhren natürlich nicht in den italienischen Kurort an der ligurischen Küste, sondern in unsere Lieblingseisdiele, die *Gelateria San Remo*. Dort setzten wir uns an einen Platz am Fenster und meine Mutter reichte mir die Eiskarte. Meine Aufgabe war es, sie von oben bis unten laut vorzulesen. Was damals, zugegeben, noch etwas länger dauerte ... Wenn ich dann endlich beim Walnussbecher angekommen war, atmete ich erleichtert auf. Das Schuljahr und der Beweis, dass ich tatsächlich lesen konnte, waren geschafft. Jetzt hieß es: Auf ins eiskalte Vergnügen! Ich durfte mir von der Karte einen riesigen Eisbecher aussuchen. Zeugnstage wurden mit mehr als nur einem Hörnchen auf die Hand oder dem Kindereisbecher gefeiert. Ich erinnere mich, dass ich jedes Mal, wenn die Bedienung mit der adrett gestärkten weißen Schürze bereits mit gespitztem Stift und Block in der Hand vor mir stand, noch unschlüssig war. Sollte ich mich für den Amarena-Becher, den Krokant-Becher oder doch den Hawaii-Becher entscheiden? Meist machte damals der Krokant-Becher das Rennen. Der Mandelkrokant, mit dem der Krokant-Becher meiner Kindheit üppig überstreut wurde, war zuckersüß, knackig und hausgemacht. In Verbindung mit dem sahnig cremigen Vanilleeis, der aromatischen Karamellsauce und dem Sahnehäubchen bedeutete er für mich pures Eisglück. Weshalb es mir wichtig war, Ihnen neben mehr als 100 Rezepten für vegane Eiskreationen ebenfalls ein Rezept für Mandelkrokant (siehe Seite 161) sowie für köstliche Karamellsauce (siehe Seite 160) an die Hand zu geben.

Veganes Eis – natürlich selbst gemacht

Später war mein Eisglück dann nicht mehr so ungetrübt. Wie viele Teenager damals wie heute fand ich mich zu pummelig. Statt zu Eis griff ich eine Weile lieber zu Äpfeln, Knäckebrot und Karotten. Noch später bemerkte ich, dass mir Milcheis zwar noch gut schmeckte, aber nicht mehr gut tat, weil ich eine Laktose-Intoleranz entwickelte. Irgendwann machte ich mir auch über andere tierische Zutaten Gedanken. Aus diesem Grund hatte ich auch gelernt, mir bei industriell gefertigtem Eis die Etiketten genauer anzuschauen. Mit Entsetzen entdeckte ich Zusätze wie Glukose-Fruktose-Sirup, Magermilchpulver, Butterreinfett sowie Emulgatoren, Stabilisatoren und künstliche Aromen. Wo war das leckere, aus ehrlichen Zutaten zubereitete Eis meiner Kindheit geblieben? Meine Lust auf Eis schmolz dahin wie selbiges in der Mittagssonne.

Dann entdeckte ich, wie einfach sich veganes Rohkosteis auf der Basis von tiefgefrorenen Bananen, Früchten und anderen rohköstlichen Zutaten im Mix-



behälter der Küchenmaschine oder im Standmixer zubereiten lässt. Seitdem habe ich immer ein paar gefrorene Bananen im Tiefkühlgerät vorrätig. Denn Rohkosteis schmeckt nicht nur himmlisch, sondern ist im Handumdrehen zusammengemixt und kommt als ausgesprochenes »Kalorienleichtgewicht« daher. Lecker leichte Rohkosteisvariationen für jede Jahreszeit finden Sie ab Seite 82.

Aus natürlichen, rein pflanzlichen Zutaten und ganz ohne Eismaschine lassen sich auch die halbgefrorenen Eisspezialitäten Parfait, Sorbet und Granita zubereiten. Für ein Parfait wird eine reichhaltige Crememasse angerührt und durch verschiedene Gewürzzutaten verfeinert. Ein Parfait gefriert ruhend, das heißt ohne zu rühren, cremig im Tiefkühlgerät. Verführerische Parfaits von Apfel-Zimt- bis Zitronenparfait laden Sie ab Seite 70 zum Schlemmen ein.

Ein Sorbet besteht aus Fruchtsaft, Fruchtpüree und Zucker. Um zu verhindern, dass die Eismasse im Tiefkühlgerät als Block steinhart gefriert, röhrt man das Sorbet während des Gefrierens regelmäßig von Hand um. Auch bei der Zubereitung der ursprünglich sizilianischen Spezialität Granita muss während des Gefrierens regelmäßig gerührt werden. Frisch fruchtige Sorbets und Granitas finden Sie auf den Seiten 136 bis 147.

Dass sich köstlich schmelzendes Cremeeis auch zu Hause unter der Verwendung von rein pflanzlichen Zutaten, also komplett vegan herstellen lässt, beweisen die Rezepte ab Seite 36. Von Ahornsirup-Walnuss-Eis bis zum klassischen Vanilleeis ist für die Zubereitung in der heimischen *Gelateria vegana* für jeden Geschmack etwas vorhanden.

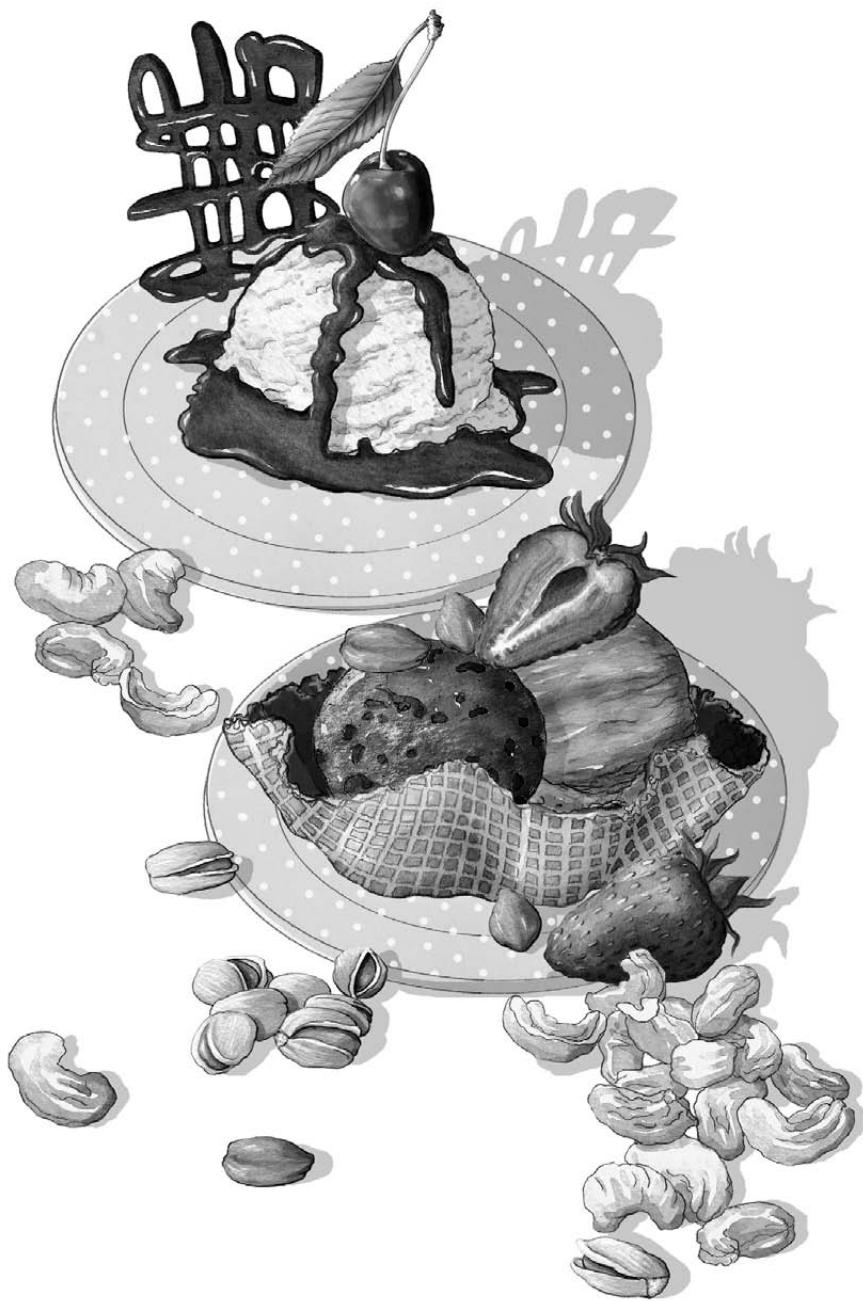
Fruchtig frisches Sojajoghurteis, welches Sie auf den Seiten 56 bis 69 vorfinden, ist eine innovative Abwechslung zum traditionellen Cremeeis. Damit lässt es sich an heißen Sommertagen herrlich »chillen«.

Weil ich als Kind in meiner Lieblingsgelateria außer dem Krokantbecher auch Eiskakao mit Sahnehäubchen und Schokosauce liebte, darf in diesem Buch ein Kapitel über »Geeiste Getränke« (siehe Seite 124) natürlich nicht fehlen. Vollendet werden die kühlen, veganen Köstlichkeiten durch eine Vielzahl von Esgarnituren und -saucen (Seite 148), die das Eisschlecken perfekt machen. Leckere Eiskreationen am Stiel (siehe Seite 110) sowie Eiskonfekt, feine Eistörtchen und raffinierte Eishäppchen (siehe Seite 94) runden das eiskalte vegane Schleckvergnügen ab.

Eine herrliche Eiszeit in Ihrer ganz persönlichen *Gelateria vegana* wünscht Ihnen

Leckere Süßigkeiten - Dose

Cremeeis





Ahornsirup-Walnuss-Eis

Eine Spezialität aus Kanada

*200 g Cashewnüsse
900 ml kochend heißes Wasser
400 ml Sojadrink
90 ml Ahornsirup
1 1/2 EL Walnussöl oder Kürbiskernöl
3 – 4 MSP gemahlene Bourbonvanille
80 g Walnusskerne*

- Die Cashewnüsse mit dem Wasser übergießen und 5 Stunden oder auch über Nacht darin quellen lassen.
- Die Cashewnüsse in ein Sieb geben und mit klarem Wasser abspülen. Danach gut abtropfen lassen.
- Den Sojadrink mit den Cashewnüssen in den Mixbehälter der Küchenmaschine oder in den Standmixer geben und fein cremig pürieren.
- Den Ahornsirup, das Öl und das Vanillepulver hinzufügen und nochmals gründlich pürieren.
- Die Eismasse in den Gefrierbehälter der Eismaschine füllen und nach Anweisung des Herstellers zu Eis gefrieren lassen.
- Die Walnüsse mittelfein hacken und etwa 10 Minuten vor Ende der Gefrierzeit hinzufügen und von der Eismaschine unterrühren lassen oder kurz von Hand unterrühren (dabei die Eismaschine kurz ausschalten).

Zubereitungszeit: 10 Minuten

(ohne die Zeit für das Einweichen der Cashewnüsse)

Gefrierzeit: 40 Minuten



Sojajoghurteis

Birnen-Joghurt-Eis mit Cranberrys

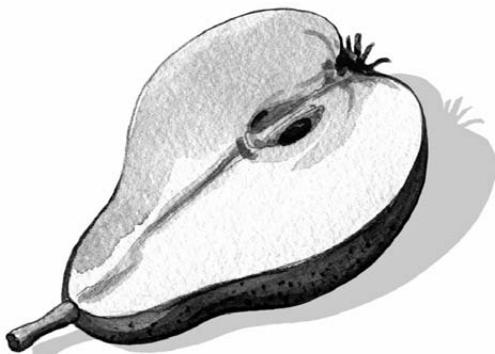
Herrliche Erfrischung für Spätsommertage

*350 g geschälte und entkernte Birnen
400 g Sojajoghurt
4 EL Roh-Rohrpuderzucker
2 TL Bourbonvanillezucker
3 EL frisch gepresster Zitronensaft
1 TL Johannisbrotkernmehl
4 EL fein gehackte getrocknete Cranberrys*

- Die Birnen grob würfeln. Mit dem Sojajoghurt, Puderzucker, Vanillezucker und Zitronensaft in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Das Johannisbrotkernmehl durch ein feines Sieb dazugeben und alles nochmals gründlich pürieren.
- Die Eismasse in den Gefrierbehälter der Eismaschine füllen und nach Anweisung des Herstellers zu Eis gefrieren lassen.
- Etwa 10 Minuten vor Ende der Gefrierzeit die Cranberrys hinzufügen und von der Eismaschine unterrühren lassen oder kurz von Hand unterrühren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gefrierzeit: 40 Minuten





Provenzalisches Feigeneis

Frischer Feigengenuss mit südfranzösischer Note

5 frische Feigen (insgesamt etwa 250 g)

3 EL Roh-Rohrpuderzucker

1 Päckchen Bourbonvanillezucker

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

3 EL Pastis (französischer Anislikör)

ersatzweise Anissirup

500 g Sojajoghurt

1/2 TL Guarkernmehl

- Von den Feigen die Stielansätze abschneiden. Danach die Feigen grob würfeln und mit dem Puderzucker, Zitronensaft und Pastis oder dem Anissirup in ein hochwandiges Rührgefäß geben. Alles mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Den Sojajoghurt hinzufügen und alles nochmals gründlich pürieren.
- Das Guarkernmehl durch ein feines Sieb dazugeben und nochmals kurz pürieren.
- Die Eismasse in den Gefrierbehälter der Eismaschine füllen und nach Anweisung des Herstellers zu Eis gefrieren lassen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gefrierzeit: 40 Minuten

Tipp

Der Pastis oder, in der alkoholfreien Variante, der Anissirup gibt dem Feigeneis das kleine provenzalische »Extra». Das Eis schmeckt jedoch auch ganz ohne den Zusatz von Anis sehr gut. Besonders lecker schmeckt das Eis, wenn Sie jede Portion mit zwei Esslöffel Mandelkrokant überstreuen. Das Rezept für den Mandelkrokant finden Sie auf Seite 161.

Rohkosteis





Karotten-Birnen-Eis

Karottensalat gibt's morgen wieder

4 Karotten

2 Birnen

2 kleine Bananen

8 getrocknete und entsteinte weiche Datteln

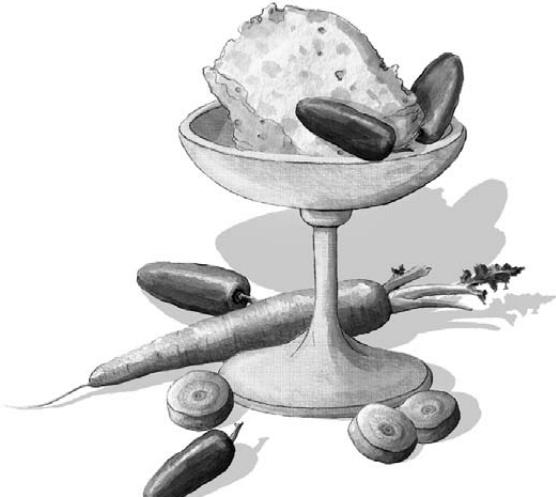
300 ml kalte Mandelmilch

1 knapp gestrichener TL gemahlener Zimt

- Die Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.
- Die Birnen vierteln, entkernen und grob zerkleinern.
- Die Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
- Die Karotten und das Obst auf ein Tablett oder einen flachen Teller legen und mindestens 12 Stunden einfrieren.
- Zur Eiszubereitung die Karotten und das Obst aus dem Tiefkühlgerät nehmen, in den Mixbehälter der Küchenmaschine oder in den Standmixer geben und kurz antauen lassen.
- Die Datteln in Scheiben schneiden und mit der Mandelmilch und dem Zimt ebenfalls in den Mixbehälter geben.
- Alles zu einem fein cremigen Eis pürieren.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (ohne die Zeit zum Antauen)

Gefrierzeit für Karotten und Obst: 12 Stunden





Beschwipstes Schokoeiskonfekt

Bei großen Kindern beliebt

für etwa 14 Stück (aus dem Eiswürfelbehälter)

*100 g natives Kokosöl
100 g Zartbitterschokolade
2 EL Triple Sec Orangenlikör
2 – 3 MSP fein abgeriebene Orangenschale
100 g fein gesiebter Roh-Rohrpuderzucker
1 Päckchen Bourbonvanillezucker
1 EL ungesüßtes Kakaopulver
1 MSP feines Meersalz*

- Das Kokosöl und die Zartbitterschokolade im Wasserbad zum Schmelzen bringen.
- Den Orangenlikör und die Orangenschale dazugeben und unterrühren.
- Den Puderzucker mit dem Vanillezucker, Kakaopulver und Salz verrühren.
- Alles zur Schokoladenmasse geben und zu einer feinen, glatten Creme verrühren.
- Die Schokocreme zügig in die Kammern eines Eiswürfelbehälters füllen und in den **Kühlschrank** stellen.
- Das Schokoeiskonfekt ist in etwa 2 Stunden servierbereit. Dazu das Eiskonfekt wie Eiswürfel aus den Kammern des Eiswürfelbehälters drücken.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 2 Stunden

Tipp

Besonders hübsch sieht es aus, wenn Sie die Schokoladenmasse zum Abkühlen und Erstarren in kleine bunte Pralinenkapseln aus Papier oder Silikon füllen. Sie können das Schokoeiskonfekt nach Belieben anders aromatisieren, indem Sie die Orangenschale durch zum Beispiel etwas Zimt, Kardamom oder Lebkuchengewürz ersetzen.

Alkoholfrei wird das Schokoeiskonfekt, wenn Sie statt des Orangenlikörs Orangenblütenwasser oder Sirup wie zum Beispiel Haselnussssirup, Pfefferminzsirup oder Karamellsirup verwenden.

Das Eiskonfekt schmeckt jedoch auch »pur«, also ohne den Likör (beziehungsweise Sirup) und die Orangenschale sehr lecker.



Eishäppchen, Eiskonfekt und Eistörchen

Halbgefrorener Himbeer-Schoko-Trifle

Das Dessert für die besonderen kulinarischen Momente im Leben

Für die Himbeercreme:

250 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt und leicht angetaut)

200 ml Mandelmilch

4 EL blanchierte und gemahlene Mandeln

3 EL Roh-Rohrpuderzucker

2 EL Sonnenblumen- oder Distelöl

Für die Schokoschicht:

4 Schokocookies (siehe Seite 165)

160 ml Sojasahne oder Mandelsahne

2 TL ungesüßtes Kakaopulver

Für die Bananencreme:

1 Banane

100 ml gut gekühlte Sojasahne oder Mandelsahne

2 EL frisch gepresster Zitronensaft

2 TL Roh-Rohrpuderzucker

1 knapp gestrichener TL Johannisbrotkernmehl

4 EL Mandelkrokant (siehe Seite 161)

- Für die **Himbeercreme** die Himbeeren mit der Mandelmilch, den Mandeln, dem Zucker und Öl in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein pürieren.
- Für die **Schokoschicht** die Schokocookies mittelfein zerkrümeln und mit der Sojasahne oder Mandelsahne und dem Kakaopulver vermischen.
- Die Cookiemasse auf vier Saftgläser verteilen. Die Himbeercreme darüber geben und glatt streichen.
- Die Gläser mit Frischhaltefolie abdecken und 50 – 60 Minuten in das Tiefkühlgerät geben.
- Die Eismasse soll nicht komplett durchfrieren, sondern nach der Entnahme aus dem Tiefkühlgerät noch gut löffelbar sein.



- Für die **Bananencreme** die Banane schälen und in Scheiben schneiden. Mit der Sojasahne oder Mandelsahne, dem Zitronensaft und Zucker in ein hochwandiges Rührgefäß geben.
- Mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Das Johannisbrotkernmehl durch ein feines Sieb dazugeben und alles nochmals kurz pürieren.
- Zum Servieren die Bananencreme auf dem Himbeer-Schoko-Trifle verteilen und das Dessert mit dem Mandelkrokant überstreuen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Gefrierzeit: 60 Minuten

Tipp

Das Dessert sollte nicht fest gefroren, sondern halbgefroren, also noch gut mit dem Löffel entnehmbar serviert werden. Falls der Himbeer-Schoko-Trifle zu fest geworden ist oder Sie ihn über Nacht im Tiefkühlgerät gelassen haben, sollte er vor dem Servieren 30 – 40 Minuten antauen. Machen Sie zum Ende der Antauzeit am besten eine »Löffelprobe« und testen Sie, ob das Dessert fertig zum Servieren ist.





Eis am Stiel

Brombeereis mit Balsamico

Dunkelrotes Schleckvergnügen

für 6 Eisförmchen zu 50 ml (insgesamt 300 ml fertiges Eis)

200 g Brombeeren (frisch oder tiefgekühlt und angetaut)

5 EL Roh-Rohrpuderzucker

5 EL Agavendicksaft

4 EL Sojajoghurt

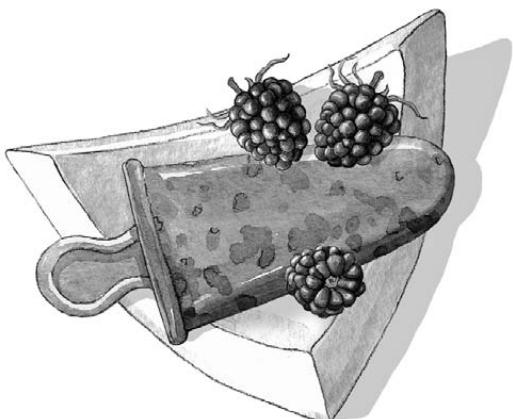
2 TL rote Balsamicocreme

1 knapp gestrichener TL Guarkernmehl

- Die Brombeeren mit dem Puderzucker und Agavendicksaft in ein hochwandiges Rührgefäß geben und mit dem Pürierstab fein cremig pürieren.
- Den Sojajoghurt und die Balsamicocreme unterrühren.
- Das Guarkernmehl durch ein feines Sieb dazugeben und alles nochmals kurz pürieren.
- Die Eismasse in die Förmchen füllen, die Deckel mit Stiel aufsetzen und die Förmchen etwa 3 Stunden in das Tiefkühlgerät geben.
- Zum Servieren die Förmchen kurz mit heißem Wasser abbrausen oder in eine Schüssel mit heißem Wasser tauchen, damit sich das Eis aus der Form löst.

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Gefrierzeit: 3 Stunden





Geeiste Getränke

Café Frappé

Eiskaffee, wie man ihn in Griechenland liebt

*4 leicht gehäufte EL lösliches Kaffeepulver
4 EL Roh-Rohrzucker
200 ml kaltes Wasser
500 g Eiszucker*

- Vier große Saftgläser bereithalten.
- In jedes Glas einen Esslöffel Kaffeepulver und einen Esslöffel Zucker geben.
- Pro Glas 50 Milliliter Wasser hinzufügen.
- Die Kaffeemischung mit einem Milchaufschäumer oder kleinen Schneebesen schön schaumig schlagen.
- In jedes Glas 125 Gramm Eiszucker und einen Trinkhalm geben.
- Die Kaffeemischung und die Eiszucker mit dem Trinkhalm kurz vermischen und den Café Frappé servieren.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Tipp

*Ein leichter, kühler Kaffee-
genuss, wie man ihn nicht
nur in Griechenland mag!
Sie können die Zuckermenge
natürlich beliebig nach Ihrem
Geschmack dosieren. Ich
verwende übrigens zur Zube-
reitung gern entkoffeinierten
löslichen Kaffee.*

