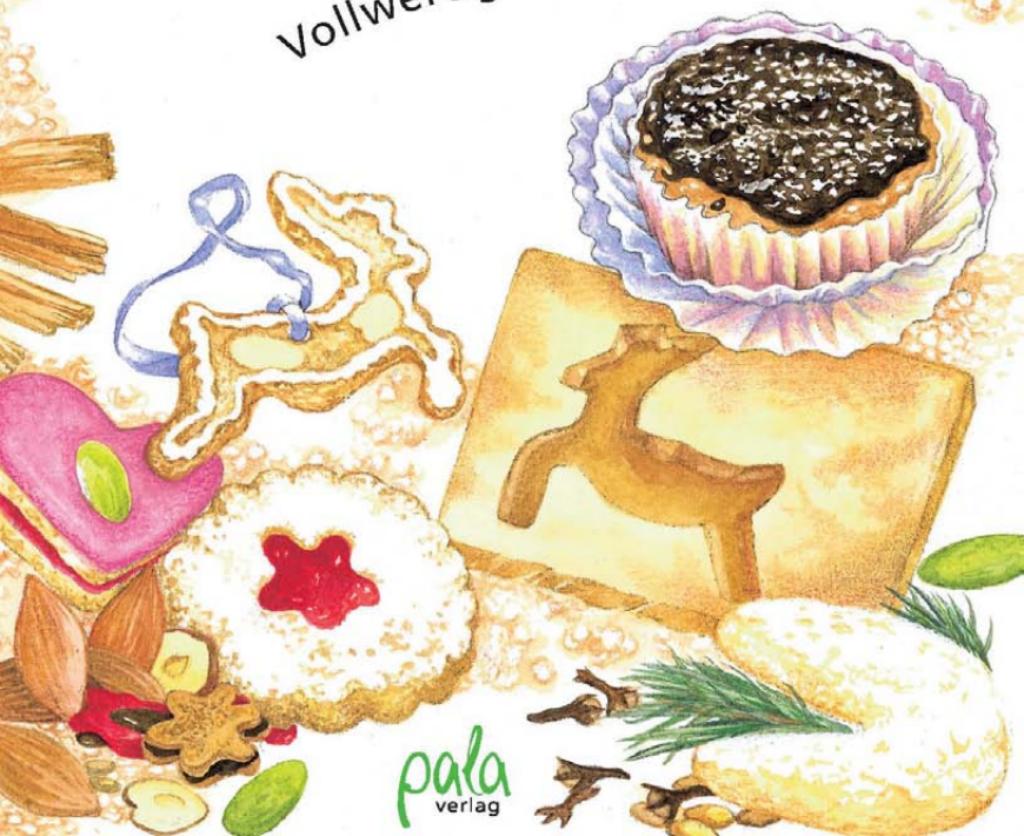


Angelika Eckstein

# Vegane Weihnachts- bäckerei

Vollwertige Rezepte



pala  
verlag

Angelika Eckstein  
**Vegane Weihnachtsbäckerei**

Angelika Eckstein

# Vegane Weihnachtsbäckerei

Vollwertige Rezepte

illustriert von Sabine Metz



pala  
verlag



# *Inhaltsverzeichnis*

Liebe Leserin, lieber Leser .....	6
Hinweise zu den Rezepten .....	8
Zwölf geliebte Leckereien für die Weihnachtszeit.....	16
Pfefferkuchen, Lebkuchen & Co. ....	42
Kekse, Cookies, Spritzgebäck & Co. ....	66
Doppeldecker, Kugeln, Päckchen & Co. ....	86
Schnitten, Riegel, Ecken & Co. ....	108
Süße Versuchungen .....	118
Konfekt .....	128
Stollen, Striezel, Weihnachtsbrot & Co. ....	136
Rezeptindex .....	156

*Liebe Leserin, lieber Leser,*

Weihnachten steht vor der Tür, verlockende Dünste streichen durchs Haus: Die ersten selbst gebackenen Vanillekipferl des Jahres sind immer wieder köstliche Vorboten all der anderen Leckereien, die nur darauf warten, von Ihnen entdeckt zu werden.

Für ein ganz persönliches Weihnachtserlebnis braucht es dabei nicht unbedingt einen bunten Teller, so stimmungsvoll der Kaffee-  
tisch im Kerzenschein auch sein mag. Stellen Sie sich vor, Sie haben draußen in der Natur mit Freunden einen besonderen Ort ausgesucht, einen gemütlichen Sitzplatz geschaffen und sich großzügig mit Kuscheldecken ausgestattet. Zwischen Steinen brennt ein helles Feuer und verbreitet wohlige Wärme. Die Kinder backen Stockbrotschlangen und pechschwarze Aschekartoffeln. Langsam schmilzt Schokolade in aufgeschnittenen Bananen über dem Feuer. In der Glut steht eine Kaffeekanne mit duftendem Inhalt, Sie schauen dem Funkenspiel zu, knabbern Nüsse und selbst gebackene Weihnachtsplätzchen ...

Seit Menschen Weihnachten feiern, gibt es Weihnachtsgebäck, und sogar noch länger, denn immer schon begleiteten kulinarische Köstlichkeiten die Festlichkeiten innerhalb eines Jahres und eines Menschenlebens. Eine dieser Festzeiten ist seit Jahrtausenden die Zeit der Wintersonnenwende um den 21. Dezember, heutzutage offizieller Winteranfang. Die Wintersonnenwende, kürzester Tag und längste Nacht eines Jahres, galt Menschen in früheren Zeiten als magisch, als Wiedergeburt der Sonne, denn ab diesem Wendepunkt werden die Tage wieder länger und das Licht gewinnt an Macht.

Heutzutage ist Weihnachten häufig die einzige Zeit im Jahr, in der Eltern, Großeltern und Kinder gemeinsam mit Plätzchenteig und Ausstechformen, Zuckerguss und Lebkuchenhäusern hantieren und die Küche in ein duftendes und klebriges Chaos verwandeln. Warum



dies so ist, lässt sich nur vermuten. Sicherlich jedoch bedeutet die weihnachtliche Bäckerei mehr als Backkunst, sie regt an, nicht nur im Kreise der eigenen Familie eine weihnachtliche Atmosphäre zu schaffen, sondern jene, die kein rechtes Zuhause mehr haben und der Zuwendung bedürfen, in den Kreis unserer Fürsorge einzubeziehen – und das nicht nur an Weihnachten. In diesem Sinne wünsche ich allen Bäckerinnen und Bäckern frohe Weihnachten – mögen die Freude beim Backen und der Genuss der Köstlichkeiten alle Dunkelheit aus Ihren Herzen vertreiben!



## Zwölf geliebte Leckereien für die Weihnachtszeit

### Lebkuchenherzen

Für etwa 30 Lebkuchen

50 g Haselnüsse

etwa 350 g Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen

1 TL gemahlener Zimt

¼ TL gemahlener Mazis

¼ TL gemahlene Gewürznelken

100 g getrocknete Cranberrys

1 EL Natron

etwa 90 g Wasser

250 g heller Ahornsirup

Mehl für die Arbeitsfläche



#### Verzierung

Reissirup zum Bestreichen

Pinienkerne, ungesalzene Pistazien, Kürbiskerne

oder andere Nüsse und Samen zum Belegen

Backpapier für zwei Backbleche

- ✿ Haselnüsse in einer trockenen Pfanne unter Röhren sanft rösten, bis sie leicht duften. Anschließend grob hacken.
- ✿ Das Mehl sorgfältig mit den gemahlenen Gewürzen, Haselnüssen und Cranberrys mischen.
- ✿ Natron im Wasser auflösen. In einer großen Rührschüssel Ahornsirup mit Natronwasser verquirlen, die Mehlmischung dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Abgedeckt bei Zimmertemperatur über Nacht ruhen lassen.



- ✿ Zwei Backbleche mit Backpapier belegen. Den Teig nochmals kräftig durchkneten und je nach Konsistenz noch etwas Wasser oder Mehl unterkneten. Den Teig auf wenig Mehl etwa 5 mm dick ausrollen und 6 – 8 cm große Herzen daraus ausstechen. Die Herzen auf die Backbleche legen.
- ✿ Backofen auf 175 – 185 °C vorheizen. Die Herzen für die Verzierung mit Reissirup einpinseln und nach Lust und Laune mit Nüssen oder Samen belegen.
- ✿ Nacheinander auf der mittleren Schiene im Backofen jeweils 10 – 15 Minuten backen. Fertige Herzen von den Blechen nehmen und auf Kuchengittern auskühlen lassen.

**Tipp:** Sie können die Herzen auch ohne Verzierung backen und danach mit Zuckerguss verschönern. Dafür 100 g pudrigen Roh-Rohrzucker mit 1 – 2 EL Wasser glatt rühren und die Herzen damit bestreichen. Für ein Muster geben Sie den Zuckerguss in einen kleinen Spritzbeutel mit feiner Tülle und drücken den Guss vorsichtig auf die Herzen.  
Statt getrockneter Cranberrys eignen sich auch andere getrocknete oder auch kandierte Früchte – eine besondere Variante sind Lebkuchenherzen mit kandierter Engelwurz.



# Florentiner

Für etwa 55 Stück

120 g Mandeln

80 g Haselnüsse

100 g Orangeat

1 unbehandelte Zitrone

100 g getrocknete Cranberrys oder Süß- oder Sauerkirschen

1 TL gemahlener Zimt

120 g Agavendicksaft

250 g Hafersahne

2 1/2 EL Sonnenblumenöl (etwa 40 g)

150 g Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen

*Glasur*

200 g hochwertige Bitterschokoladenkuvertüre

*Backpapier für zwei Backbleche*

- ※ Die Mandeln in heißes Wasser legen, bis sich die Mandelhäutchen aufplustern. Dann die Mandeln aus den Häutchen drücken und auf einem Küchentuch trocknen lassen.
- ※ Die Haselnüsse in einer trockenen Pfanne unter Rühren sanft rösten, bis sie duften. Haselnüsse aus der Pfanne nehmen, auf ein Küchentuch geben, dieses zu einem Beutel zusammenfassen und die Nüsse in diesem Beutel kräftig aneinanderreiben, um die Nusshäute abzulösen.
- ※ Mandeln und Haselnüsse blättrig schneiden, Orangeat klein schneiden. Die Zitrone heiß abwaschen, abtrocknen und die Schale dünn abreiben.
- ※ Mandeln, Haselnüsse, Orangeat, die getrockneten Früchte, Zimt, abgeriebene Zitronenschale und Agavendicksaft in einer Schüssel mischen.

- 
- ✿ Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und den Backofen auf 180 °C vorheizen.
  - ✿ Hafersahne und Öl in einem Topf erhitzen, vom Herd nehmen, das Mehl dazugeben und zu einem glatten Teig verrühren. Die Nuss-Frucht-Masse zum Teig geben und alles gut vermischen.
  - ✿ Mit zwei Teelöffeln jeweils einen gehäuften Teelöffel Florentinerteig auf das Backblech setzen und mit dem nassem Löffelrücken leicht flachdrücken. Jeweils etwas Abstand zwischen den Florentinern lassen.
  - ✿ Florentiner nacheinander auf der obersten Schiene im Backofen jeweils etwa 15 Minuten backen. Die fertig gebackenen Florentiner aus dem Ofen nehmen und auf Kuchengitter abkühlen lassen.
  - ✿ Für die Glasur die Kuvertüre in kleine Stückchen schneiden und im heißen, aber nicht mehr kochenden Wasserbad schmelzen. Jeden Florentiner auf der Unterseite mit etwas Kuvertüre einpinseln und kopfüber auf einem Kuchengitter liegend trocknen lassen.

**Tipp:** Blättrig geschnittene Mandeln und Haselnüsse gibt es zwar auch fertig in der Tüte abgepackt zu kaufen – wenn Sie Ihre Küche aber mit einer Vielfalt an Nussblättchen jenseits von Mandel oder Haselnuss bereichern möchten, bietet sich das Selbstschneiden mit der Maschine – zum Beispiel mit der Scheibentrommel der Rohkostreibe – an. Darüber hinaus schmecken frisch gemahlene oder geschnittene Nüsse besser als die entsprechenden Produkte aus dem Laden und sie enthalten noch mehr ihrer wertvollen Inhaltsstoffe, zum Beispiel die Vitamine B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, Folsäure oder Vitamin E, als ihre fertig abgepackten Verwandten.

Nussblättchen lassen sich vielfältig beim Kochen und Backen einsetzen, gut schmecken sie zum Beispiel auch im Müsli.



## Gefüllte Walnussherzen

Für etwa 20 Plätzchen

100 g Walnüsse

1 Vanilleschote

125 g Dinkelvollkornmehl, sehr fein gemahlen

3 ½ EL Vollrohrzucker, fein gemahlen und gesiebt (etwa 40 g)

etwa 50 g Haselnussmus

etwa 40 g Sonnenblumenöl

2 EL frisch aufgebrühter starker Kaffee

4 EL Quittengelee (etwa 100 g)

nach Belieben pudriger Roh-Rohrzucker zum Bestäuben

*Backpapier für zwei Backbleche und zum Ausrollen*

- ※ Die Walnüsse fein mahlen und anschließend in einer trockenen Pfanne unter Rühen sanft rösten, bis das Nussmehl duftet. Aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- ※ Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herausschaben.
- ※ Das Mehl sorgfältig mit den gemahlenen Walnüssen, Vanillemark und Zucker mischen.
- ※ In einer Rührschüssel Haselnussmus, Sonnenblumenöl und Kaffee verrühren. Die Mehlmasse dazugeben und alles zu einem glatten Teig verkneten. Den Teig zu einer Kugel formen, in Frischhaltefolie wickeln und mindestens 1 Stunde im Kühlschrank ruhen lassen.
- ※ Zwei Backbleche mit Backpapier belegen und den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- ※ Den Teig portionsweise zwischen zwei Lagen Backpapier etwa 3 mm dick ausrollen. Insgesamt etwa 40 mittelgroße Herzen aus dem Teig ausstechen und mit etwas Abstand voneinander auf die Backbleche legen.



- ✿ Herzen nacheinander auf der mittleren Schiene im Backofen jeweils 10 – 12 Minuten backen. Fertig gebackene Herzen vorsichtig von den Blechen heben und auf Kuchengittern abkühlen lassen.
- ✿ Das Quittengelee leicht erwärmen. Die Hälfte der Herzen damit bestreichen, behutsam jeweils ein zweites Herz auf ein Quittenherz legen und andrücken.
- ✿ Die gefüllten Herzen nach Belieben mit Puderzucker bestäuben und auf Kuchengittern trocknen lassen.

**Tipp:** Sie können die Herzen auch mit Nougat füllen. Hierfür benötigen Sie etwa 150 g Nougat. Schneiden Sie es in dünne Scheiben und setzen Sie jeweils zwei Herzen mit einem Nougatscheibchen dazwischen zusammen.





## Mango-Schokoladen-Kugeln

Anzahl je nach Größe der Kugeln unterschiedlich

150 g getrocknete Mangos

4 EL Mangosaft

100 g hochwertige Bitterschokolade

200 g Marzipanrohmasse

2 EL Mandelmus

getrocknete Kokosraspel zum Wälzen

- ✿ Die getrockneten Mangos sehr klein schneiden, mit dem Mangosaft mischen und etwa 3 Stunden (oder auch länger, je nachdem, wie hart die Mangos sind) einweichen.
- ✿ Die Schokolade in kleine Stückchen schneiden, im heißen, aber nicht mehr kochenden Wasserbad schmelzen und etwas abkühlen lassen.
- ✿ Das Marzipan in kleine Stückchen schneiden und in einer Rührschüssel mit der Mangomischung, dem Mandelmus und der geschmolzenen Schokolade zu einer geschmeidigen Masse verkneten.
- ✿ Die getrockneten Kokosraspel in ein tiefes Schälchen füllen.
- ✿ Mit nassen Händen kleine Kugeln aus der Masse rollen und die Kugeln in den Kokosraspeln wälzen.

**Tipp:** Wählen Sie ungeschwefelte Trockenfrüchte und bei Tropenfrüchten zusätzlich ungezuckerte Sorten.



# Möhren-Haselnuss-Kuchen

Für einen Kuchen

100 g Haselnüsse

1 Vanilleschote

300 g Möhren

100 g Buchweizenmehl, sehr fein gemahlen

6 TL Weinsteinbackpulver

1 TL gemahlener Zimt

100 – 150 g Agavendicksaft

etwa 250 g Apfelsaft

Sonnenblumenöl für eine Springform (etwa 26 cm Durchmesser)

Backpapier für die Springform

nach Belieben Sojasahne zum Verzieren

oder für einen Guss:

1 unbehandelte Orange oder Zitrone

50 g Vollrohrzucker, fein gemahlen und gesiebt

- ✿ Die Haselnüsse fein mahlen und das Haselnussmehl in einer trockenen Pfanne unter Rühren sanft rösten, bis es duftet. Dann aus der Pfanne nehmen und abkühlen lassen.
- ✿ Die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauschaben.
- ✿ Die Möhren putzen und fein reiben.
- ✿ Den Boden einer Springform mit Öl einpinseln und mit passend zurechtgeschnittenem Backpapier belegen. Den Ring der Springform nicht einfetten. Den Backofen auf 180 °C vorheizen.
- ✿ Das Buchweizenmehl und die gemahlenen Haselnüsse sorgfältig mit dem Backpulver und dem Zimt mischen.

- 
- ✿ In einer großen Rührschüssel die geriebenen Möhren mit Agavendicksaft, Apfelsaft und Vanillemark mischen. Die Mehlmischung portionsweise zur Möhrenmischung geben und sorgfältig unterrühren. Den Teig in die Springform füllen und mit einem nassen Löffel glatt streichen.
  - ✿ Den Kuchen auf der untersten Schiene im Backofen 35 – 40 Minuten backen. Den fertig gebackenen Kuchen aus dem Ofen nehmen, Springformrand lösen, den Kuchen auf ein Kuchengitter stürzen, den Boden der Form abheben, das Backpapier abziehen (dafür eventuell zuvor für einige Minuten ein feuchtes Küchentuch auf das Papier legen) und den Kuchen am besten **einen Tag** durchziehen lassen.
  - ✿ Vor dem Servieren nach Belieben Sojasahne steif schlagen, in einen Spritzbeutel füllen und den Kuchen mit Tupfen verzieren. Oder für einen Guss die Orange oder Zitrone heiß abwaschen, auspressen, den Saft leicht erwärmen, den Vollrohrzucker darin auflösen und den Kuchen damit einpinseln.

