



Rezeptesammlung
— 2022 —

INHALT

Vorwort.....	Seite 2
Karottenkuchen.....	Seite 3
Schoko-Karamell-Tarte.....	Seite 4
Keesekuchen.....	Seite 6
Marmorkuchen.....	Seite 7
Zimtschneckenkuchen.....	Seite 8
Zupfkuchen.....	Seite 10
Nachwort.....	Seite 11

1. Auflage (12/2022): 50 Stück

eMail: kaffeeundkuchen@riseup.net

Web: www.projekt31.org/projekte/kaffee-und-kuchen/

(Diese Broschüre kann auf der Homepage gratis heruntergeladen werden)

©  <https://de.creativecommons.org>

VORWORT

An je einem Sonntag im Monats gibt es im Projekt 31 nebst leckeren veganen Kuchen auch verschiedene Kaffeekreationen, aber auch Tee und heisse Schokolade; und zwar ohne Festpreise! Ausserdem gibt es bei jeder Veranstaltung ein Ausserdem: mal ist es ein Workshop, mal ein Vortrag oder oder...

Dies hier ist nun eine kleine Zusammenstellung an Rezepten, die es regelmässig bei den vergangenen Veranstaltungen gab. Wir wollen daraus kein Geheimnis machen, sondern zum Nachbacken anregen. Deswegen noch ein paar Punkte vorweg, bevor wir Platz für die Kuchen machen...

- 1) Wenn nichts Anderes angegeben, ist das Rezept für eine 28er Springform ausgelegt.
- 2) Wir verwenden für die Kuchen normalerweise ein 630er Dinkelmehl. Vermutlich funktionieren die Rezepte aber auch mit einem 405er Weizenmehl. Und um noch mehr Menschen eine Freude zu machen, kann auch sehr gerne ein glutenfreies Mehl verwendet werden.
- 3) Und als Zucker kommt bei uns üblicherweise brauner Rohrzucker zum Einsatz.

KAROTTENKUCHEN

Zutaten:

400g Möhren, 400g Mehl, 200g Zucker, 200ml
(Sonnenblumen) Öl, 200g Nüsse (gehackt),
1pk Backpulver, 1pk Vanillezucker, Prise Zimt,
Spritzer Zitronensaft

Zubereitung:

Die Möhren raspeln und mit allen anderen Zutaten
vermischen. Den Teig in eine gefettete Springform
geben und bei 180°C Umluft ca. 45 Minuten backen.

Variation:

Ebenfalls sehr lecker: die Möhren können auch durch
die gleiche Menge an Zucchini ersetzt werden....

SCHOKO-KARAMELL-TARTE

Zutaten:

Boden: 200g Mehl, 170g Margarine, 35g Backkakao, 60g Zucker, 1 Prise Salz, 1el Sojamehl, 3el Wasser

Karamell: 300g Zucker, 80ml Wasser, 100g Margarine, 80g vegane Kochcreme ("Sahne"), 1,5tl Salz, 3el Erdnussbutter

Schoko-Ganache: 120g Schokolade, 120g vegane Kochcreme ("Sahne"), 20g Margarine

Topping: 1el Zucker, 1el gehackte Erdnüsse, nach Belieben noch Schokoraspeln

Zubereitung:

Boden: Mehl, Zucker, Salz, Kakao und Sojamehl in einer Schüssel vermengen. Margarine hinzugeben und mit einer Gabel zerdrücken. Bei Bedarf noch 1-3el Wasser hinzugeben. Die Masse glatt kneten und für 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.

Zwischenzeitlich die Kuchenform einfetten und mit Mehl bestäuben.

Nach dem Kühlen den Teig gleichmässig in der Kuchenform verteilen. Am Rand soll der Teig 1-2cm

höher sein als in der Mitte. (Um ein aufgehen in der Mitte zu verhindern, diese mit Backpapier belegen und etwas schweres drauf legen, wie z. B. trockene Hülsenfrüchte) Nun den Boden bei 180°C Umluft circa 15 Minuten backen.

Karamell: Das Wasser in einem kleinen Topf zum Kochen bringen. Zucker hinzugeben und auf mittlere Hitze reduzieren, so dass der Zucker karamellisiert. Anschliessend die Margarine hinzugeben und vorsichtig unterrühren. Kochcreme hinzugeben und ebenfalls unterrühren. Noch mit Salz abschmecken und die Erdnussbutter einrühren. Zu guter Letzt das Erdnuss-Karamell auf dem Boden verteilen und abkühlen lassen.

Schoko Ganache: Kochcreme zusammen mit der Margarine aufkochen. Schokolade hinzugeben und verrühren, bis eine glatte Masse entsteht. Diese anschliessend auf das Erdnuss-Karamell geben.

Topping: Zucker bei mittlerer Hitze in einer kleinen Pfanne schmelzen lassen. Die gehackten Erdnüsse dazu geben und unter ständigem Rühren karamellisieren lassen. Das Ganze nun auf die Torte geben.

Die Schoko-Karamell-Tarte kühlstellen und kurz vor dem Servieren aus dem Kühlschrank holen.

KEESEKUCHEN

Zutaten:

Boden: 250g Mehl, 70g Zucker, 100g kalte
Margarine, 1tl Backpulver, 2-3el stilles Wasser

Füllung: 500g Sojajoghurt, 400g Seidentofu, 120g
Margarine, 80g Maisstärke, 60g Agavendicksaft,
150g Zucker, 1tl gemahlene Bourbon Vanille, 2el
Zitronensaft, abgeriebene Schale zweier Zitronen
(Bio / Schale muss zum Verzehr geeignet sein)

Zubereitung:

Boden: alle Zutaten per Hand zu einem leicht krü-
meligen Teig verarbeiten. Sollte der Teig zu krü-
melig sein, dann noch etwas Wasser hinzugeben.

Den Teig gleichmässig als Boden und Rand in einer
gefetteten Springform verteilen.

Füllung: erst die Margarine mit dem Zucker in einer
Schüssel vermengen. Anschliessend die restlichen
Zutaten hinzugeben und zu einer homogenen Creme
verrühren. Nun die Creme in die Springform gebe
und alles bei 175°C Umluft 40-60 Minuten backen.

Tipp: Dazu passt wunderbar eine Himbeer-Sauce: 300g (auf-
getaute) Himbernen + 2el Zucker + 2el Stärke + 30ml Wasser
+ 1el Zitronensaft kurz aufkochen und bei Bedarf pürieren.

MARMORKUCHEN

Zutaten:

450g Mehl, 250g Zucker, 200ml Öl, 250ml Hafer-
Milch, 1pk Backpulver, 1pk Vanille-Zucker, 100g
Schokolade, 5-10el Backkakao, Sprudelwasser

Zubereitung:

Alle trockenen Zutaten, ausser die Schokolade und
den Kakao, in einer Schüssel vermengen. Nun das
Öl und die Hafer-Milch hinzugeben und zu einer
Masse verrühren. Anschliessend soviel Sprudelwasser
dazu geben, bis es eine cremige Konsistenz hat.

Ca. $\frac{1}{3}$ der Masse in eine zweite Schüssel geben
und mit dem Backkakao verrühren. Evtl. noch etwas
Sprudelwasser begeben. Die vorher kleingehackte
Schokolade kommt in den hellen Teig.

Anschliessend die zwei Teige abwechselnd in eine
eingefettete Kuchenform geben und bei 175°C
Umluft circa 60 Minuten im Ofen backen.

ZIMTSCHNECKENKUCHEN

Zutaten:

Teig: 500g Mehl, 80g Margarine, 80g Kokosblütenzucker, 220ml vegane Milch, 1pk Trockenhefe, 1prise Kurkuma (gemahlen), 1prise Salz

Füllung: 150g Viernussmuss, 85g weiche Margarine, 50g Kokosblütenzucker, 2tl Zimt, 50g Puderzucker, 1el Zitronensaft, 4el geröstete+gehackte Nussmischung

Zubereitung:

Teig: Margarine zerlassen. Mehl mit Hefe, Zucker, Kurkuma und einer prise Salz mischen. Milch lauwarm erhitzen und mit der Margarine zur Mehlmischung geben. Gut durchkneten und dann 1 Stunde ruhen lassen, bis der Teig gut aufgegangen ist.

Zwischenzeitlich den Boden der Backform mit Backpapier auslegen und den Rand einfetten und mit Mehl bestäuben. Die Margarine zerlassen und abkühlen lassen.

Nach dem Ruhen den Teig nochmals gut durchkneten und dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck (ca. 30 x 40cm) ausrollen.



Das Nussmus darauf verstreichen und anschliessend Zucker und Zimt drüber streuen. Margarine darüber träufeln und den Teig anschliessend von der längeren Seite her aufrollen. In 4cm dicke Scheiben schneiden und mit der Schnittkante nach unten in die Backform setzen. Weitere 15 Minuten gehen lassen.

Den Kuchen bei 200°C auf der zweiten Schiene von unten ca. 20 Minuten goldbraun backen. 10 Minuten abkühlen lassen, aus der Form lösen und auf einem Kuchengitter oder Ähnlichem auskühlen lassen.

Jetzt noch den Puderzucker mit dem Zitronensaft und etwas Wasser zu einem zähflüssigen Guss vermengen und auf dem Kuchen verteilen. Und zuletzt die gehackten Nüsse drüber streuen.

ZUPFKUCHEN

Zutaten:

400g Mehl, 400g Zucker, 450g Margarine, 1kg
Sojajoghurt, 2pk Vanille-Pudding-Pulver, 65g
Kakao, 1pck Backpulver, 8el Sojamilch

Zubereitung:

Zuerst der Teig: Mehl, Kakao, 200g Zucker und
das Backpulver in einer Schüssel verrühren. 250g
Margarine dazu und ordentlich durchkneten. Mit $\frac{2}{3}$
des Teiges den Boden und Rand in der gefetteten
Backform auslegen.

Für die Füllung: die restliche Margarine erwärmen
und beiseite stellen. Puddingpulver mit der
Sojamilch in einer Schüssel verrühren und dann den
Sojajoghurt, die Margarine und den rest Zucker
hinzugeben und verrühren, bis alle Klümpchen ver-
schwunden sind.

Die Füllung in die Springform geben und mit dem
übrigen Teig als Zupfen/Flecken bedecken.

Für gut 2 Stunden bei 170°C im Ofen Backen.

NACHWORT

Wer ist Kaffee und Kuchen?

Kurz gesagt: eine Hand voll Menschen mit der gleichen Idee, die diese seither selbstorganisiert in den Räumen des Projekt 31 umsetzen. Wir versuchen, die Hierarchien so flach wie möglich zu halten. Bei uns gibt es keine Chefs oder Gehälter. Wir sprechen uns ab, wer sich wie einbringen kann und was wir noch so alles aus dieser Idee rauskitzeln können. Hast Du Appetit bekommen oder Lust, mitzumachen? Dann melde Dich gerne bei uns!

Warum vegane Kuchen?

Unabhängig vom Thema *Veganismus* ansich wollen wir ein Angebot schaffen, an dem möglichst viele Menschen teilhaben können. Vegan zubereitete Kuchen bieten aus unserer Sicht diese Möglichkeit. Ausserdem wollen wir mit dem teilweise immernoch vorherrschenden Klischee brechen, dass veganes Essen nicht schmeckt oder aber teuer sein muss. Gleiches gilt übrigens auch bei der *Milch* im Getränk: wir verwenden ausschliesslich Hafer- und Soja-Milch.

Warum keine Festpreise?

Genauso wie beim Thema Ernährung wollen wir auch in Punkto *Budget* keine Menschen ausschliessen. Nach den Mottos "zahle was es Dir wert ist/was Du kannst/was Du willst/..." ist es den Besuchenden selbst überlassen, wieviel sie bezahlen. Damit wollen wir zum Nachdenken anregen und einen Raum für Diskussionen darüber schaffen, wie Preise in unserer Gesellschaft eigentlich entstehen und warum dadurch meistens wer ausgebeutet wird.

Welchen Kaffee hat es?

Kaffee und Espresso beziehen wir über das *Café Libertad Kollektiv*, z. B. von einer Frauenkooperative aus Honduras oder den zapatistischen Kleinbäuer:innen aus Mexiko. Damit wollen wir Grosskonzerne und unnötige Zwischenhändler:innen umgehen, durch die die Produkte nur teurer werden und die Gewinne am Ende nicht dort ankommen, wo sie unserer Meinung nach hingehören: bei den Menschen, die den Kaffee anbauen, ernten und exportieren!

Was hat es mit dem Ausserdem auf sich?

Neben dem Angebot an Kaffee und Kuchen selbst wollen wir die Möglichkeit nutzen, um eine Plattform zu schaffen; um Neues kennen zu lernen und sich auszutauschen. Hierbei sind wir offen für Angebote von Aussen, da wir meistens schon mit dem Backen und Vorbereiten gut ausgelastet sind. Wenn Du also eine Idee hast und diese einbringen möchtest, dann wende Dich gerne an uns.

Einzwei Sachen noch...

Für die Verspielten hat es eine Kiste mit Spiel- und Bastelsachen vor Ort. Ausserdem wollen wir, dass sich während der Veranstaltung Alle wohl fühlen. Dies geht nur durch gegenseitige Rücksichtnahme. Aus diesem Grund sind Sexismus, Rassismus und andere Diskriminierungsformen bei unseren Veranstaltungen und grundsätzlich im Projekt 31 nicht willkommen!

