

# Russischer Zupfkuchen – es geht auch vegan!!!

Eine der besten Entscheidungen meines bisherigen Lebens, meine Ernährung auf vegan umzustellen!!! Es war schon lange überfällig! Ich ärgere mich über mich selbst, dass ich so ignorant sein konnte, wo das Wohl der Tiere mir so wichtig ist! Vegetarisch war ich schon lange, aber über die Milchgewinnung hatte ich mir nie wirklich Gedanken gemacht, bis ich vor ein paar Monaten über Facebook informiert wurde. Seit ich meinen Account habe! Ich finde es schade, dass die Aufklärung über die Herkunft mancher Lebensmittel kein Bildungsauftrag der Schulen ist! Man lernt in Biologie, wo der Honig herkommt und warum die Blumen wachsen. Aber die wahren Hintergründe, warum wir täglich unsere Milch-Produkte im Überfluss konsumieren können, darüber erfährt man nichts! Für eine unschuldige Kinderseele wahrscheinlich zu grausam, wenn man die Kindermilchschnitte und Cornflakes mit reichlich Milch zum Frühstück so gerne mag...

Ich bin mir aber ganz sicher, dass dies eine unvorstellbare Auswirkung auf den Konsum aller tierischer Nahrungsmittel hätte, würden Kinder über die unglaublichen Qualen der Tiere Bescheid wissen!

Besser spät als nie! So lebe ich ab jetzt für den Rest meines Lebens ohne den Verzehr tierischer Lebensmittel! Ich bin unglaublich erleichtert und habe ein komplett neues Lebensgefühl! Ein sehr, sehr gutes!

Davon abgesehen, dass ich beruhigt bin, dass meinetwegen kein Tier mehr Qualen erleiden muss, macht es großen Spaß, sich in ein völlig neues Ernährungs-Programm einzuarbeiten! Viele

Gerichte sind von Hause aus vegan, klingt dann für viele leider nicht mehr so appetitanregend... Aber dort, wo tierische Produkte wie Milch und Eier tonangebend sind, ist es eine Herausforderung, sie durch pflanzliche Zutaten zu ersetzen... Ich finde das sehr spannend und ich bin dankbar für diese neue Herausforderung!

Obwohl ich gerne koche und backe, bin ich manchmal von der Routine gelangweilt. Davon kann für die nächste Zeit nicht mehr die Rede sein! Jedes meiner bereits geposteten Gerichte, versuche ich so weit möglich vegan abzuwandeln.

Heute ist es der „Russische Zupfkuchen“, der in der Variante mit tierischen Zutaten sozusagen ein viraler Hit war. Er bringt mir bis heute viele Blog-Besucher über Pinterest.



Der Klassiker „Russischer Zupfkuchen“ in der veganen Variante

Der Veganisierungs-Prozess war nicht ganz einfach, gemessen an der Perfektion des Vorgängers. Aber nach einigen Versuchen, die zwar nicht unbedingt komplett misslungen sind, aber eben

auch nicht sensationell gut waren, ist mir mit dieser veganen Variante fast ein kleines Wunder gelungen – finde ich... Eier zu ersetzen ist nicht das Problem, sie sorgen weniger für Geschmack als für die Bindung. Aber den Geschmack und die Konsistenz von Quark auszutauschen ist schon eine größere Herausforderung! Damit man eben nicht beim ersten Bissen denkt: na ja, kann man essen, aber noch weit entfernt von gut...

Ich möchte mit guten kulinarischen Ergebnissen überzeugen, nicht missionieren! Das ist mir mit dieser veganen Variante eines beliebten Klassikers mehr als gelungen!

## Rezept „Russischer Zupfkuchen, vegan“



## **Zutaten für den Teig:**

- 400 g Dinkelmehl (Typ 630)
- 4 TL Weinsteinbackpulver
- 200 g Rohrohrzucker
- 1 Prise Salz
- 50 g Kakaopulver
- 200 g Pflanzenmargarine
- 6 EL Apfelmus
- Mandellikör

## **Zutaten für die Füllung:**

- 2 Becher Quarkalternative (à 400 g)
- 2 Packungen Pudding-Pulver mit Vanillegeschmack (à 37 g)
- 200 g Rohrohrzucker
- 100 g Pflanzenmargarine

Für den Teig Mehl, Backpulver, Zucker, Salz und gesiebtes Kakaopulver mischen, Margarine in Flöckchen und Apfelmus dazu geben. Ein Schuss Mandellikör passt hervorragend zum schokoladigen Geschmack und sorgt für die perfekte Konsistenz, falls der Teig noch zu fest sein sollte.

Wichtig: nicht zu fest und nicht zu weich. Er sollte sich problemlos in die Springform drücken lassen.

Für die Füllung Margarine schmelzen und etwas abkühlen lassen.

Quarkalternative, Zucker, Vanillepudding und Margarine in der Küchenmaschine zu einer glatten Masse verrühren.

Die Teigkugel in zwei gleiche Hälften teilen. Eine Hälfte in die Springform drücken, einen ausreichend hohen Rand stehen lassen.

Die Joghurtmasse einfüllen und glatt streichen.

Die zweite Hälfte des Teiges als Streusel darauf zupfen.

Im vorgeheizten Backofen (bei 180 Grad/Ober- und Unterhitze) etwa 60 Minuten backen.

Ich schalte den Backofen bereits nach 50 Minuten aus, lasse ihn noch für je 5 Minuten bei geschlossener Tür und 5 Minuten bei einem Spalt geöffneter Tür ruhen. Schließlich öffne ich die Tür ganz, lasse den Kuchen aber noch mindestens eine halbe Stunde im Warmen stehen.

Vegane Kuchen brauchen auf alle Fälle mehr Zeit zum Auskühlen und zum Festwerden! Je länger, desto besser. Am besten über Nacht. Wenn man Gäste erwartet, lieber schon am Abend vorher backen, dann kann nichts passieren...



Fazit: Der vegane Zupfkuchen steht seinem Kollegen mit Eiern, Butter und Quark in nichts nach! Genau wie das klassische Pendant ist er mindestens fünf Tage im Kühlschrank haltbar und verändert sich von Tag zu Tag... Am ersten Tag ist der Schokoladenteig fest und knusprig, weshalb der Kuchen sich noch nicht so gut schneiden lässt, weil sich die Streusel in die weiche Quarkalternative drücken. Ab Tag 2 ist der Teig schön mürbe und damit besser portionierbar und schmeckt von Tag zu Tag schokoladiger.