

Naschkater futtert unglaublich gerne Hülsenfrüchte. Bohnen in Tomatensoße beziehungsweise Baked Beans, Linsen aller Art, Kichererbsen, … Oft macht er abends nach dem Sport einfach ein Glas Kichererbsen auf, gibt etwas Zwiebel, Sojasoße und Gewürze dran und verputzt das gesamte Glas. Seit wir das Buch „Vegane Rezepte mit Aquafaba“ haben, gießt er allerdings das Wasser nicht weg, sondern sammelt es sorgfältig und friert größere Mengen sogar weg, damit ich immer einen Vorwand zum Backen habe oder er einen Vorwand, mich dazu zu bringen, „*Platz im Kühlschrank oder Kühlfach zu machen*“.

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Ich habe also dank seiner Vorlieben jetzt immer sehr viele Anreize, neue Rezepte mit Aquafaba auszuprobieren und so habe ich diese Woche die veganen Madeleines gebacken. Das Rezept ist wirklich simpel, das Rühren des Schnees habe ich wie immer der Küchenmaschine überlassen und der Rest ist mit ein paar Handgriffen getan.
Im Rezept steht noch 1/8 TL Flohsamenpulver, das ich nicht hatte und einfach weg gelassen habe. Ansonsten hat man alle Zutaten eigentlich immer da und für dieses Gebäck reicht ein kleines Glas Kichererbsen, da man nur 5 Esslöffel der Flüssigkeit benötigt. Den Rest kann man aber wie gesagt auch einfrieren.

Für 12 Madeleines:

5 EL Aquafaba
⅛ TL Weinstein(back)pulver
5 EL feiner Zucker
80 g Dinkelmehl Type 630
¾ TL Backpulver
1 Prise Meersalz
2 EL pflanzliche Butter oder Margarine, geschmolzen
1-2 TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
etwas Vanillepulver oder –extrakt
Fett und Mehl für die Form

Das Aquafaba und das Weinsteinpulver in eine Rührschüssel (der Küchenmaschine) geben und mit dem Schneebesen von Hand 10 Sekunden aufschlagen. Dann mit dem Handmixer oder der Maschine bei mittlerer Geschwindigkeit 5 Minuten schlagen.
Dann die Geschwindigkeit auf mittel bis hoch erhöhen und weitere 5 Minuten schlagen, bis sich feste Spitzen bilden. Esslöffelweise, verteilt über 3 Minuten, den Zucker zugeben und etwa 4-5 Minuten weiter schlagen, bis er sich aufgelöst hat.
Mehl, Backpulver und Salz in einer Schüssel mischen, auf den Aquafabaschnee sieben und mit der geschmolzenen Butter beträufeln. Zitronenschale und Vanille zufügen und alles vorsichtig unterheben. Den Teig mindestens 45 Minuten kühlen.
In der Zwischenzeit eine Madeleineform oder eine Mini-Muffinform gut ausfetten und die Mulden mit Mehl ausstreuen, das überschüssige Mehl abschütteln. Die Form in den Kühlschrank stellen.
Den Ofen auf 200°C vorheizen. In die Vertiefungen des Blechs jeweils einen Esslöffel Teig geben. Die Form in den Ofen geben, die Temperatur sofort auf 180°C senken und 13-15 Minuten backen, bis die Küchlein am Rand leicht gebräunt sind.
Die Madeleines in der Form etwa 5 Minuten abkühlen lassen, dann herauslösen und auf einem Gitter auskühlen lassen. Möglichst frisch vernaschen, dann schmecken sie am besten.

Vegane Madeleines (mit Aquafaba)



Wer gleich mehr Aquafaba verbrauchen möchte – oder mehr als einen Tag Madeleines haben will – der kann auch gleich die doppelte Menge machen und einfach zwei Bleche nehmen. Ich habe auch schon meine Madeleine- und meine Minimuffinform gleichzeitig für ein doppeltes Madeleinerezept benutzt, das geht sehr gut.
Die Madeleines haben geschmeckt wie ich es kenne und meiner Meinung nach gibt es keinen Unterschied zu denen, die mit Ei gebacken werden. Der Teig ist schön fluffig, wie ein Biskuit, und angesichts des erneuten Ei-Skandals (von den vielen armen Legehennen in Fabriken mal ganz abgesehen) sollte man vielleicht so oft auf Ei verzichten, wie es nur geht und Alternativen wählen.
Habt ein genussvolles Wochenende, ihr Lieben!
Eure Judith

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
2
Send email