



Setzt ganz auf vegane Desserts.  
Köchin Gina Schäfflein in ihrem  
Restaurant „Vrohstoff“ in Würzburg



# Desserts

„VEGANE

MÜSSEN UNBEDINGT (GUT) SCHMECKEN!“

Vegane Desserts sind so alltagsküchentauglich wie normale Desserts, findet die gelernte Köchin Gina Schäflein. Die Inhaberin des Würzburger Restaurants „Vrhohstoff“ verrät, welche veganen Nachtische aktuell im Trend sind – und worauf es bei der Zubereitung ankommt.

**Text** Anna Engberg

**S**ie serviert Tiramisu, dreischichtige Schokoladentorte, Pavlovas und fluffige Pancakes – komplett pflanzlich zubereitet. Die Vegan-Köchin Gina Schäflein findet das ganz selbstverständlich – schließlich musste sie sich wegen einer Erkrankung selbst einige Zeit vegan und glutenfrei ernähren. „Aufgrund dieses Umstands wurde ich auf der Arbeit als damals noch angestellte Köchin immer gerufen, wenn spezielle Gerichte benötigt wurden – ob vegan, gluten- oder histaminfrei, salz- oder allergenarm.“ Dieses Spezialwissen, gepaart mit einem breiten Erfahrungsspektrum von der Sportgaststätte bis zur Sternegastronomie, hat die Köchin inzwischen mitgenommen in ihre Selbstständigkeit: Aus einem ehemals kleinen Laden-Café mit 16 Sitzplätzen und „normaler“ Küche ist so inzwischen ein großes Restaurant mit 85 Plätzen im Innen- und Außenbereich geworden – im Herzen von Würzburg. „Hier serviere ich nur vegane und glutenfreie Speisen, darunter auch viele vegane Nachtische“, erzählt sie.

## Vegane Kuchen und Cremes im Gläschen

Alle veganen Nachtische hat sie selbst entwickelt. Obwohl Gina Schäflein keine Desserts im klassischen Sinne damit meint: „Wir backen hauptsächlich Kuchen und Torten selbst und haben einen süßen, veganen und glutenfreien Pancake-Teig entwickelt – mit sehr fluffigem Ergebnis.“ Außerdem bietet die Köchin auch kleine vegane Desserts im Gläschen an, zum Beispiel Banoffee mit eingelegter Banane und frischer Karamellsauce, die aus Kokosmilch gekocht wird. Zu ihren Spezialitäten gehören Kokosjoghurt und Cremes, die sie selbst herstellt.




## NICHT-VEGANE DESSERTS – VEGAN ZUBEREITET

von Gina Schäflein

### 1. MOUSSE AU CHOCOLAT

Die Umwandlung klassischer Dessert-Rezepte zur veganen Variante geht sehr leicht mit Chia-Samen oder Avocado. Das schmeckt super, doch wissen das nur wenige.

### 2. BANOFFEE

Banoffee bereite ich mit Kokos-Karamell, Haferkekse, Bananen und Kokosjoghurt zu. Ein sensationelles Dessert.

### 3. KÄSEKUCHEN IM GLAS

Veganen Käsekuchen im Glas koche ich mit Seidentofu, Vanillepudding und Reismilch. Getoppt mit Mandarinchen schmeckt er ganz wunderbar, wie ein ganz „normaler“ Käsekuchen. Aber warum ist veganer Kuchen eigentlich nicht normal?





Gina Schäflein: „Damit vegane Desserts (und Kuchen) einwandfrei schmecken, braucht es Tricks“

„Eine vegane Panna  
Cotta ist nicht per se besser.  
Was zählt ist, dass  
Geschmack, Konsistenz  
und Optik stimmen.“

GINA SCHÄFLEIN

Tatsächlich kam der Erfolg als Gastronomin erst mit der ernährungsorientierten Spezialisierung: „2017 musste ich mein kleines Café beinahe schließen, als mir plötzlich eine größere Location angeboten wurde. Ich nahm das Angebot an und erstellte den Businessplan für ein neues Restaurant-Konzept.“ Und das kommt scheinbar an: „Meine Gäste sind jedoch überwiegend gar keine Veganer, sondern einfach Menschen, die sich ab und zu gesünder und bewusster ernähren, umdenken und sich selbst etwas Gutes tun wollen“, erklärt die Vegan-Köchin.

Der Trend zur veganen Ernährung sei in Deutschland jedoch unverkennbar: „Ich glaube, das ist im Kommen. Da ich seit vielen Jahren in der veganen Szene unterwegs bin, kann ich bestätigen: Vegane Kuchen und Torten sind aktuell stark nachgefragt.“ Seit 2017 konzentriert Schäflein deshalb alle ihre Rezepturen auf die vegane Ausführung – zunächst eine Herausforderung, durch die sie jedoch viel gelernt hat. Beliebte vegane Desserts, die Gina Schäflein in Ihre Speisekarte aufgenommen hat, sind zum Beispiel veganes Tiramisu mit Zimt und Kardamom, Pavlovas auf der Basis von Kichererbsen-Eiweiß und beschwipste Apfeltorte mit Creme und Granatapfel.

„Ich versuche in meinem Restaurant immer die Geschmäcker zu treffen und die Rezepturen so gut hinzubekommen, dass den Gästen nichts fehlt“, erklärt die Köchin. Das mache ihrer Ansicht nach den Erfolg des Geschäfts aus: „Man sollte das Label vegan nicht so propagieren“, findet sie. Besser sei es, Menschen zu motivieren, Veganes zu probieren: „Eine vegane Panna Cotta ist nicht per se besser, nur weil sie vegan ist. Was zählt ist, dass Geschmack, Konsistenz und Optik stimmen“, so ihr Fazit.

Obwohl diese drei Aspekte für den Erfolg veganer Desserts entscheidend seien, macht sich Schäflein natürlich auch viele Gedanken über die Zutaten: Damit vegane Desserts einwandfrei schmecken und „funktionieren“, brauche es einige Tricks, sagt die Expertin: „Man muss sich genau mit Lebensmitteln auseinandersetzen, vor allem mit solchen, die man nicht kennt.“ Die Industrie biete sehr viele gute, aber auch sehr viele schlechte Produkte: „Deshalb braucht es Mut, auch mal Dinge einzukaufen, sich durchzuprobieren und notfalls etwas wegzuschmeißen“, erklärt sie.

### Ersatz für Butter, Ei und Milch

Statt Butter benutzt Gina Schäflein zum Beispiel pflanzliche Butter. Als Ei-Ersatz schwört sie auf den Klassiker Banane, hat aber auch gute Erfahrungen mit Chia-Samen, Sojamehl und Backpulver-Triebmittel. „Diese Zutaten haben alle eine bindende Funktion“, weiß Schäflein. Als Geschmacksträger verwendet sie Kurkuma, Kokosblütenzucker oder Zuckerersatz wie getrocknete Feigen und Datteln. „Es gibt unzählige Möglichkeiten, um Geschmack hineinzubringen“, sagt die Vegan-Köchin. Sie findet: „Das ist nichts Anderes als die Arbeit eines Konditors, der Zutaten austauscht und sich geschmacklich Neues traut.“ Auch für tierische Gelatine hat Schäflein Alternativen parat: „Ich nehme Xantan, Quarkmehle oder Pektine.“

Einfach ausprobieren und die beste Variante kreieren – das ist ohnehin die beste Devise, meint die Köchin: Über die Jahre habe sie auch viel wegschmeißen müssen. Veganes Backen klappt bei ihr inzwischen sehr gut. In der Kombination mit „glutenfrei“ gab es jedoch Herausforderungen zu bewältigen: „Wer vegan und glutenfrei backt, muss sowohl Kleber als auch Eiweiß ersetzen. Da muss man aufpassen, dass der Nachtisch nicht trocken oder fad wird.“

Hat sie auch Favoriten bei den pflanzlichen Milchalternativen? „Absolut. Ich empfehle grundsätzlich geschmacksneutrale Drinks wie Reismilch, Hafermilch und Kokosmilch.“ Von Mandel- und Nussmilch rät Schäflein dagegen ab: „Die sind zu geschmacksintensiv und können im schlimmsten Fall Allergien auslösen.“

### Vorsicht bei geschmacksintensiven Zutaten

Auch von zu geschmacksintensiven anderen Zutaten rät die Köchin eher ab. Erst kürzlich sei sie auf der Suche nach neuen Rezepten in London auf Pancakes aus Buchweizenmehl gestoßen: „Das Ergebnis hat mich nicht überzeugt, da dieses Mehl einfach nicht gut schmeckt und regelrecht an der Zunge klebt.“ Überhaupt gehe es bei veganer Zubereitung oftmals darum, Gäste zu überzeugen, die bereits negative Geschmackserlebnisse mit veganen Gerichten hatten: „Diesen schlechten Eindruck im Kopf muss man wegbekommen. Aufdringliche Geschmacksrichtungen sollte man deshalb besser vermeiden.“ Trotzdem seien vegane Desserts mit Blick auf den Arbeitsaufwand und die benötigten Zutaten genauso alltagsküchentauglich wie normale Desserts, findet Schäflein: „Die einzige Herausforderung liegt im anfänglichen Aufwand, sich mit neuen Produkten auseinanderzusetzen. Hat man das einmal drauf, ist es völlig egal, ob man Kuhmilch oder Reisdrink nimmt“, resümiert die Expertin.

In Ihren Koch-Seminaren über „Vegane Küche“ spielen Desserts bislang eine kleine, eher untergeordnete Rolle: „Ich gehe dort immer auf den ein oder anderen Nachtisch ein. Auch backen wir dort gemeinsam eine Torte“, verrät Gina Schäflein. Sie werde viel über vegane Desserts gefragt und gebe Tipps und Tricks weiter. Hauptsächlich kämen jedoch Köche, die das vegane Kochen gerade erst erlernen und wissen wollen, wie man nicht-vegane in vegane Rezepte umwandelt: „Das Nicht-Wissen ist leider noch immer sehr groß“, stellt die Köchin fest: „Desserts sind noch kein Hauptthema.“ Das könnte sich bald ändern, sobald veganes Essen breiter in der deutschen Gastronomie-Branche verankert ist: „Vegane Zubereitung ist bis heute eine Marktlücke unter den Profi-Köchen. Das wandelt sich gerade“, beobachtet Schäflein. Inzwischen gebe es richtig gute vegane Köche. In der klassischen Ausbildung zum Koch sei „vegan“ jedoch weiterhin noch ein Randthema, das wenig Beachtung findet: „In meiner eigenen Ausbildung ging es nur wenige Stunden um allergenarme und vegetarische Ernährung. Mein Know-how habe ich mir durch jahrelanges Ausprobieren komplett selbst beigebracht.“



Gina Schäflein ist sich sicher: Würden Starköche wie Tim Mälzer und Kollegen veganen Zubereitungen gegenüber offener sein, würde sich schnell einiges tun: Bislang sei die Abneigung unter vielen etablierten Köchen noch hoch: Diejenigen, die es versuchen, erzielen ihrer Beobachtung nach häufig nur durchschnittliche Ergebnisse oder bereiten lediglich bewährte Klassiker vegan zu. „Es wird zu wenig experimentiert“, bemängelt die Würzburger Köchin: „Darum kommt man heute aber nicht mehr herum.“ Für sie steht fest: „Wir müssen den Köchen klarmachen, wie vielseitig und toll veganes Kochen und Backen ist, damit sie nachziehen. Immerhin hat die vegane Ernährung ethische, gesundheitliche und ökonomische Gründe.“

**NAARMANN**

Bringen Sie neue, vegane und vegetarische Ideen auf Ihre Winterkarte. Fordern Sie Ihr WE ♥ PLANTS Gratis-Probierpaket für Profis an!