Fran Costigan

Vegane Schokolade

Leseprobe

Vegane Schokolade

von Fran Costigan

Herausgeber: Unimedica



Im Narayana Webshop finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Copyright:
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
https://www.narayana-verlag.de

Narayana Verlag ist ein Verlag für Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise. Wir publizieren Werke von hochkarätigen innovativen Autoren wie Rosina Sonnenschmidt, Rajan Sankaran, George Vithoulkas, Douglas M. Borland, Jan Scholten, Frans Kusse, Massimo Mangialavori, Kate Birch, Vaikunthanath Das Kaviraj, Sandra Perko, Ulrich Welte, Patricia Le Roux, Samuel Hahnemann, Mohinder Singh Jus, Dinesh Chauhan.

Narayana Verlag veranstaltet Homöopathie Seminare. Weltweit bekannte Referenten wie Rosina Sonnenschmidt, Massimo Mangialavori, Jan Scholten, Rajan Sankaran & Louis Klein begeistern bis zu 300 Teilnehmer

INHALT

DANKSAGUNG
6

EINFÜHRUNG
8

KAPITEL EINS
Zutaten und Handwerkszeug
14

KAPITEL ZWEI
Trüffel-Pralinen
42

KAPITEL DREI
Kuchen
70

KAPITEL VIER
Showstopper
98

KAPITEL FÜNF
Cookies, Riegel und süsse Happen
132

KAPITEL SECHS
Pies und Tartes
158

KAPITEL SIEBEN
Cremes, Puddings und Mousses
182

KAPITEL ACHT
Gefrorene Desserts
204

KAPITEL NEUN
Konfekte
224

KAPITEL ZEHN
Getränke
246

KAPITEL ELF
Meisterrezepte
270

BEZUGSQUELLEN
300

BIBLIOGRAFIE
301

INDEX
302

REZEPTEVERZEICHNIS
310

Ganz egal, wo ich bin – auf einer Cocktailparty, beim Zahnarzt oder beim Friseur –, sobald die Leute hören, was ich beruflich mache, entsteht sofort eine Diskussion über Ernährung, Gesundheit und Schokolade. „Bedeutet eine Ernährungsumstellung auch Schokoentzug?“ (Nein!) „Kann ich mich gesund ernähren und trotzdem Schokolade essen?“ (Ja!) „Können vegane Schokodesserts überhaupt jemals so gut schmecken wie meine alten Lieblingsleckereien?“ (Absolut! Und zwar genauso gut, wenn nicht gar besser!) Ganz ähnlich läuft es in meinen Kochkursen. Die Kurse mit den Schokothemen sind am schnellsten ausgebucht, und in jedem Kurs leuchten Augen auf und schnellen Finger nach oben, sobald das Wort Schokolade fällt. Meinungen und Erinnerungen zu diversen Lieblings-Schokospeisen werden bereitwillig ausgetauscht. Doch bald wird auch schon die altbekannte Sorge laut: „Ist Schokolade vegan?“ „Gibt es überhaupt hochprozentige und erstklassige vegane Schokolade?“ „Und ist sie auch bio?“ „Fair gehandelt?“ „Mit transparent deklarierter Herkunft?“ „Wo kann ich die kaufen?“ „Und wie kann ich sicher sein, dass die Packungsangabe auch hält, was sie verspricht?“ Natürlich verstehe ich all diese Fragen und Sorgen und werde sie in diesem Buch ansprechen, beantworten und vieles mehr.

Meine lange Vorliebe für Süßes – vor allem Schokolade – begann schon sehr früh: Als ich ein Kleinkind war, fütterte mich meine Mutter, Shirley Bernstein, mit Schokoladeneis zum Frühstück. Ich selbst habe keine Erinnerungen mehr daran, Eis zum Frühstück gegessen zu haben. Ich weiß nur noch, dass ich beim besten Willen keine Milch herunterbekam. Womöglich war das unwiderstehliche Eis die Antwort meiner Mutter auf die Ermahnungen des Arztes: „Sehen Sie zu, dass das Kind Milch bekommt!“ Auf jeden Fall legte sie damit den Grundstein für meine Schokolastigkeit.

Nicht dass mein Geschmack sich damals von dem der meisten Kinder unterschieden hätte. Die meisten meiner Schoko-Kindheitserinnerungen drehen sich um die damalige Standardkost der meisten Freundinnen und Freunde in meiner Nachbarschaft: Schokoküsse, Schokoriegel, Oreo-Kekse und der damals schon kultige Blackout Cake aus Ebinger's Bakery in Brooklyn – vielleicht der großartigste Schokoladenkuchen aller Zeiten. Für alle, die diesen New Yorker Klassiker niemals probiert haben: Es war ein spektakulärer Kuchen mit drei Schichten aus reichhaltigem Boden, gefüllt und überzogen mit dickem Schokoladenpudding und zuletzt noch über und über mit Schokoladenkrümeln bestreut. Dieser Blackout Cake und der wie hausgemacht wirkende, dick mit Zuckerguss bestrichene Schichtkuchen von Custom Bakers in Island Park, New York City, waren die besondere Gelegenheiten krönenden Highlights meiner Kindheit. Bis heute gehören sie zu meinen liebsten Geschmackserinnerungen. (Mein Rezept für die vegane Version des Brooklyn Blackout Cake finden Sie im Kapitel „Showstopper“ auf Seite 94.) Viele Jahre später trat ich dann nach der Ausbildung zur Konditorin meine erste Stelle an: Ich arbeitete in einer Gourmet-Bäckerei in Manhattan. Es war für mich ein wahr gewordener Traum. Zum allgemeinen Entzücken (besonders meinem eigenen) backte ich den ganzen Tag lang Muffins und andere süße Teilchen, Cookies, Pies, Torten und Kuchen und verarbeitete dabei Berge von Butter, Eiern und weißem Zucker. Natürlich probierte ich alles, was ich fabrizierte. Innerhalb kürzester Zeit entwickelte ich jedoch Verdauungsprobleme und fühlte mich so matt und erschöpft, dass mir die Arbeit zunehmend schwerfiel. Nach nur neun Monaten musste ich die geliebte Stelle aufgeben. Ich musste herausfinden, was mit mir los war. Bei der Recherche meiner Symptome stieß ich zufällig auf das bahnbrechende Buch „Food and Healing“ der Ärztin Annemarie Colbin. Ihre Theorie, dass Ernährung und Gesundheit eng miteinander zusammenhängen, leuchtete mir sofort ein. Ich beschloss, alle Milchprodukte und Eier – ja, alle Lebensmittel tierischen Ursprungs und auch den Raffinadezucker – wegzulassen. Von nun an wollte ich nur noch saisonale, biologisch angebaute

und vollwertige Lebensmittel zu mir nehmen. Mit anderen Worten: Ich stellte um auf eine gesunde, rein pflanzliche Ernährung. Fast sofort ging es mir besser – ja, geradezu hervorragend! (Erst viel später erfuhr ich, dass ich zu den 75 % aller Menschen auf der ganzen Welt gehöre, die laktoseintolerant sind.)

Zu Beginn der Ernährungsumstellung mied ich eine ganze Weile lang ganz konsequent auch alle Süßigkeiten. Als mein Sohn dann aber 14 Jahre alt wurde und zu mir sagte: „Mom, du kannst nicht eine Kerze in einen Korb mit Süßkartoffeln stellen und das dann Geburtstagstorte nennen", wurde mir klar, dass ich zu weit gegangen war! Ich kam zur Besinnung. Vor allem erinnerte ich mich daran, dass süße Köstlichkeiten ein feierlicher und wichtiger Teil eines ausgewogenen Lebens sind. Auch Veganerinnen und Veganer – ebenso wie alle anderen Menschen mit besonderen Ernährungsgewohnheiten – feiern Geburtstag, Hochzeit, Jubiläen. Wir sitzen mit Verwandten und Freunden am Festtagstisch. Wir lieben süße Leckereien ebenso sehr wie alle anderen. Weder ich selbst noch meine Familie sollte wegen meiner Ernährungsgewohnheiten noch weiter darben. Doch das war leichter gesagt als getan. Es waren die 1990er-Jahre. Schon bald verstand ich, warum meine Kolleginnen und Kollegen so skeptisch waren und eine „vegane Konditorin" oder ein „ausgezeichnetes veganes Dessert" als Widersprüche in sich empfanden. Zu einer Zeit, als es noch kein Facebook und nur wenige Bücher und Webseiten gab, die uns hätten helfen können, waren vegane Desserts ein weitgehend unerforschtes Terrain. Wer keine Gummikuchen aus Tofu oder Bröselplätzchen aus Körnermehl essen mochte, hatte Pech gehabt. Die größte Beleidigung für mich als bekennende „Schokoholikerin" waren Carobkuchen, die man als Schokoladenkuchen ausgab. Doch ich blieb unbeirrt und eignete mir alles an, was es über die Eigenschaften hochwertiger veganer Zutaten zu lernen gab. Ich probierte, testete und war mir sicher, dass ich durch eine geschickte Kombination dieser Zutaten mit traditioneller Konditorkunst das bekommen würde, worauf ich aus war: *köstliche Desserts ohne Reue, die nur zufällig vegan waren*. Ich weigerte mich, das Urteil zu akzeptieren: „Na ja, für das, was es sein soll, ist es ja ganz okay …", oder Ersatzprodukte schlechter Qualität (zum Beispiel Margarine statt Butter) zu verwenden. Stattdessen machte ich es mir zur Aufgabe, all die mittelmäßigen bis schlechten veganen Desserts, die es damals gab, gründlich aufzupeppen und die vielen ungenauen oder fehlerhaften Rezepte, die ich in den Kochbüchern der ersten Generation fand, zu überholen. Viel Arbeit lag vor mir. Das erste Mal richtig das Gefühl, dass ich auf einer heißen Spur war, hatte ich, als ich mich in das Profi-Fortbildungsprogramm des Natural Gourmet Institutes einschrieb und als Konditorin in einem beliebten, milchproduktfreien Restaurant in Hell's Kitchen in New York City zu arbeiten begann. Mein Chef gab mir die Anweisung, die Rezepte genau zu befolgen, zumal die Desserts immer ausverkauft waren. Ihre Beliebtheit erstaunte mich. Ich schmeckte aus jeder Creme die Margarine heraus und merkte sofort, dass der Tofu den Teig unnötig schwer machte. Ich wusste, dass ich das besser hinbekommen konnte. Es dauert seine Zeit und viele Versuche, doch nach der ersten erfolgreichen Version meines margarine- und tofufreien Schokoladenkuchens wusste ich, dass ich richtig lag. Der Schokoladenkuchen ist seitdem so etwas wie mein Markenzeichen geworden und wird auch jetzt noch oft verlangt und viel diskutiert. Der Strom an Liebesbriefen von meinen Fans und die Aufmerksamkeit der Medien halten bis heute an. (Die neueste Version des Kuchens finden Sie auf Seite 76.) Nach diesem Durchbruch hatte ich als Konditorin des bekannten New Yorker Restaurants Angelica Kitchen die wunderbare Chance, meine Kunst als Konditorin weiter zu verfeinern und für meine veganen Backkurse am Natural Gourmet Institute neue Rezepte zu entwickeln. Ich lernte, dass pestizid- und herbizidfreie Zutaten nicht nur für die Verbraucherinnen und Verbraucher, sondern auch für die Erzeugerinnen und Erzeuger und für die Umwelt besser sind.



Ich beschloss, von nun an nur noch Lebensmittel aus kontrolliert-ökologischem Anbau zu verwenden. Mir wurde klar, dass neue Techniken nötig waren, um feine Backwaren herzustellen, und ich begann, nur noch Vollkornmehl, gesunde Pflanzenfette (wie natives Olivenöl extra und andere wertvolle Pflanzenöle) und natürliche Süßungsmittel zu verwenden. Nachdem mir der Zusammenhang zwischen Sklaverei und der Produktion von Zucker und Schokolade klar geworden war, beschloss ich außerdem, nur noch bei Firmen mit festen ethischen Prinzipien einzukaufen. Mit großer Freude stellte ich fest, dass ungesüßtes Kakaopulver und viele feine Schokoladen – zwei der wichtigsten Zutaten in der Backstube einer veganen Konditorin – vegan, biologisch angebaut und fair gehandelt sein können. Meine veganen Rezepte entwickelten sich aus Desserts, die ich seit der Ernährungsumstellung vermisste, ebenso wie aus Süßspeisen, die ich in Restaurants und Konditoreien, in Kochshows, Kochbüchern und in Zeitschriften gesehen hatte. Ich lasse mich von Anfragen leiten, die ich von Laien- und Profibäckern bekomme, weil sie nach veganen Versionen ihrer Lieblingsrezepte suchen. Wenn ich Rezepte entwickle, lege ich stets vegane Leitlinien zugrunde, nutze nur hochwertige Zutaten und halte mich an die grundlegenden Regeln der Konditorkunst, ohne den originären Charakter des Originals zu verfälschen. Diese Faktoren führen zu einer Süßspeise, die nur vom Design her vegan ist, nicht aber „vegan schmeckt". Es macht mir Spaß, die freudig überraschten Gesichter zu sehen, wenn ich den Zweiflern eröffne, dass das, was sie sich da gerade so genüsslich auf der Zunge zergehen lassen, vegan ist. Heißt es daraufhin: „Dass das vegan ist, müssen Sie mir erst beweisen!", nehme ich die Herausforderung nur allzu gerne an. (Das macht sehr viel mehr Spaß als die früheren Rechtfertigungen, als es die Behauptung zu verteidigen galt, dass vegane Desserts überhaupt lecker schmecken können.)

Gleichzeitig weiß ich aber auch, dass all dies für Sie, die Leserinnen und Leser meines Buches, komplett

bedeutungslos wäre, wenn meine Rezepte nicht gelingen würden, schwierig nachzubacken wären und – am allerwichtigsten! – nicht erstklassig schmecken würden. Ja, der leckere Geschmack ist der Beweis – und das gilt natürlich für Kekse, Kuchen, Pies oder Eiscremes gleichermaßen … Meine Rezepte, von den einfachsten Brownies und dem schnell zusammengerührten Schokoladenpudding bis hin zu den luxuriösen Schokotrüffeln und dem eleganten Opernkuchen, sorgen dafür, dass selbst die leidenschaftlichsten „Schokoholiker" – und darunter auch die skeptischsten Zweifler – so damit beschäftigt sind, sich die Finger zu lecken, dass sie gar nicht weiter an die Tatsache denken, dass jede einzelne dieser Köstlichkeiten von Milchprodukten, Eiern, weißem Zucker, Cholesterin und gesättigten Fettsäuren völlig frei ist.

Für alle Dessertneulinge ist das Buch ein praktischer Führer zur Entmystifizierung der Kunst, vegane Schokospeisen zuzubereiten. Für die Profis dagegen – und alle, die sich irgendwo dazwischen bewegen – möge es sich als umfassendes Nachschlagewerk bewähren. Dass keines der Rezepte verarbeitete, künstliche oder schwer zu findende Zutaten enthält, ist das zusätzliche (und natürlich rein pflanzliche) Sahnehäubchen für all die Millionen unter uns, die sich aus den unterschiedlichsten Gründen für die vegane Ernährung entschieden haben. Allen Rezepten gemeinsam ist die Zutat Schokolade. In den letzten zehn Jahren hat sie sich von den Standardtafeln von Hershey's und Baker's, wie sie die Altmeisterin des Backens, Maida Heatter, noch bevorzugte, sehr weit fortentwickelt. Heutige Schokofans interessieren sich für hochprozentige, fair gehandelte, biologisch erzeugte, glutenfreie und rohe Schokoladen. Die nachgewiesenen gesundheitlichen Vorteile ihrer Lieblingsbohne nehmen sie erfreut zur Kenntnis. Als inzwischen erschwinglicher Luxus sind erstklassige Schokotafeln nicht länger in wenigen Spezialitätenläden oder im Internet gehandelte Luxusartikel, sondern bevölkern zunehmend ganz normale Lebensmittelläden und Supermarktregale. Deshalb verwende ich – mit Ausnahme einiger weniger Rezepte, in denen vegane Schokotropfen zum Einsatz kommen – in meinen Süßspeisen nur hochprozentige, dunkle Schokoladen. Lesen Sie daher gründlich das informative erste Kapitel, das so aufgebaut ist, dass Sie alles finden, was Sie brauchen, um gleich in der Küche loslegen zu können. Solange Sie innerhalb der in jedem Kapitel angegebenen Bandbreite der Prozente bleiben, überlasse ich Ihnen die Wahl der jeweiligen Schokoladenmarke. Die Schokolade, die Ihnen gut schmeckt, ist für Sie die richtige! Schließlich ist es das, was alle an der Schokolade am meisten lieben: dass sie so richtig lecker schmeckt. Lassen Sie uns also in die Küche gehen und ein bisschen mit dunkler Schokolade spielen …



Azteken-Trüffel

Scharfe Gewürze machen sich in Süßspeisen wunderbar. Trotzdem ist – besonders bei starker Schärfe – Zurückhaltung angesagt. Denken Sie daran: Gewürze hinzuzufügen ist einfach; sie wieder zurückzunehmen ist oft – und auch in diesem Fall – unmöglich. Zwar mildert die dunkle Schokolade in diesem Rezept die Schärfe des Chilis, trotzdem sollten Sie anfangs nur eine kleine Menge Ancho-Chilipulver einsetzen und anschließend vorsichtig testen, ob es „ein kleines bisschen mehr" sein darf, bis Sie schließlich Ihren individuell bevorzugten Schärfegrad gefunden haben.

FÜR 28–30 TRÜFFEL (2,5 CM Ø)

230 g dunkle Schokolade (70–72 %), fein gehackt
180 ml Mandel- oder Sojadrink
2 EL (26 g) Bio-Vollrohrzucker
1 ¼ bis 1 ½ TL/2–3,5 g Ancho-Chilipulver, plus nach Belieben ¼ TL für die Umhüllung
⅜ TL gemahlener Zimt
1 Msp. feines Meersalz, plus 1 Msp. für die Umhüllung
2 TL (10 ml) mildes natives Olivenöl extra
½ TL reiner Vanilleextrakt
Pflanzendrink (optional)
Alkalisiertes Kakaopulver für die Umhüllung (optional)

GANACHE ZUBEREITEN

1. Schokolade in eine hitzebeständige Schüssel geben und beiseitestellen. Ein feines Sieb bereithalten.

2. Pflanzendrink in einen kleinen Kochtopf gießen. Zucker, 1 ¼ TL Chilipulver, Zimt und Salz einrühren. Bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Rühren gerade so zum Kochen bringen.

3. Topf vom Herd nehmen und 30 Minuten ziehen lassen, dabei ab und zu umrühren und anschließend kosten. Die Schärfe des Chilipulvers sollte gut zur Geltung kommen. Ist die Mischung noch nicht scharf genug, restlichen ¼ TL Chilipulver einrühren und den Pflanzendrink noch etwas durchziehen lassen.

4. Pflanzendrink bei mittlerer Hitze erneut fast zum Kochen bringen, bis am Rand kleine Blasen erscheinen. Den Topf sofort vom Herd nehmen.

5. Heißen Pflanzendrink durch das Sieb in einem Schwung über die Schokolade gießen. Die Schüssel so drehen und wenden, dass die Schokolade ganz bedeckt ist. Mit einem Teller abdecken und 4 Minuten ruhen lassen.

6. Olivenöl und Vanilleextrakt dazugeben und die Masse von der Mitte aus mit dem Schneebesen schlagen, bis sie glatt und glänzend wird. (Ist die Schokolade nicht vollständig geschmolzen, beachten Sie die Anweisungen auf Seite 32 zur Verwendung eines Wasserbads beim Schmelzen von Schokolade.)

7. Schüssel mit der Ganache bei Zimmertemperatur stehen lassen und die Konsistenz prüfen. Eine richtig gemachte Ganache ist fest genug,

(Fortsetzung nächste Seite)

um sich löffeln und formen zu lassen, schmeckt aber trotzdem cremig. Tauchen Sie einen Teelöffel in die Ganache, legen Sie diesen dann auf einen kleinen Teller und stellen Sie ihn für 10–15 Minuten in den Kühlschrank. Danach sollte die Ganache auf dem Löffel glatt und fest sein, aber noch immer cremig schmecken. Für den unwahrscheinlichen Fall, dass sie zu fest ist, geben Sie 1 EL Pflanzendrink (Raumtemperatur) hinzu und wiederholen Sie den Test. Bei Bedarf geben Sie 1 weiteren EL hinzu.

8. Ganache 30 Minuten in einem flachen Gefäß bei Raumtemperatur abkühlen lassen. (Am schnellsten und gleichmäßigsten gelingt dies in einer gläsernen Pieform mit 23 cm Durchmesser oder einem ähnlichen Gefäß.) Unbedeckt in den Kühlschrank stellen, bis die Oberfläche nicht mehr weich ist, dann mit einem Stück Pergamentpapier oder Frischhaltefolie ganz bedecken und mind. 3 Stunden weiter kühlen, bis sie sehr fest ist. In diesem Stadium kann die Ganache in einem luftdichten Behältnis bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

TRÜFFEL FORMEN

Ein flaches Gefäß mit Pergamentpapier auslegen. Die Ganache aus dem Kühlschrank nehmen, mit 1 Löffel etwa 2,5 cm große Stücke abstechen und diese mit einem anderen Löffel auf das Pergamentpapier schieben. (Wenn Sie gleichförmigere Trüffel wünschen, einen kleinen Kugelportionierer verwenden.) Haben Sie etwa 1 halbes Dutzend abgestochen, die Stücke zu leicht unregelmäßig geformten Kugeln rollen und drücken. Diesen Vorgang wiederholen, bis die Ganache aufgebraucht ist. (Zwischendurch nach Bedarf Hände waschen und trocknen.) Wird die Ganache irgendwann zu weich, die Schüssel in den Kühlschrank stellen, bis sie ausreichend abgekühlt ist, und auf die beschriebene Weise fortfahren. Die Trüffel in mehreren, durch Pergamentpapier getrennten Schichten in ein Behältnis legen und 15–25 Minuten in den Kühlschrank stellen.

TRÜFFEL FERTIGSTELLEN

Wählen Sie eine der folgenden drei Methoden aus dem Einführungskapitel (Seite 44): in Kakaopulver, Zimt, Ancho-Chilipulver und flockigem Meersalz wälzen, mit geschmolzener Schokolade umhüllen und in Kakaopulver wälzen („Hybridmethode“) oder mit temperierter Schokolade umhüllen. Stellen Sie die fertigen Trüffel 30–45 Minuten in den Kühlschrank.

Showstopper sind in der Theatersprache Darbietungen in einem Bühnenstück (oft in einem Musical), nach denen das Publikum so heftig applaudiert, dass die Handlung unterbrochen werden muss. Solche „Showstopper" gibt es natürlich auch in der Welt der schokoladigen Köstlichkeiten!

Willkommen in einer wahren Fundgrube an Genüssen für besondere Gelegenheiten, die garantiert bei jedem Geburtstag, Jahrestag oder anderen Fest ganz viel Applaus bekommen, aber auch jedem Alltagsevent Glanz und Eleganz verleihen. Viele dieser raffinierten Köstlichkeiten werden aus mehreren Tortenschichten, Cremes und Glasuren zusammengesetzt und erfordern deshalb etwas mehr Zeit und Geduld als die meisten anderen Rezepte. Aber die gute Nachricht lautet: So gut wie jede Komponente kann im Vorfeld zubereitet und im Kühlschrank oder Gefrierschrank bereitgehalten werden, sodass Sie das meiste (wenn nicht gar alles) von langer Hand planen und vorbereiten können und bis zum Ende stressfrei bleiben. Schritt-für-Schritt-Anweisungen mit Tipps für Vorbereitung, Fertigstellung und Dekoration finden sich in den jeweiligen Rezepten. Und wenn Sie erst einmal die Grundlagen verstanden haben, ist es ganz einfach, Ihre eigenen, persönlichen Glanzstücke herzustellen, indem Sie Füllungen und Tortenböden variieren und neu zusammenstellen – vielleicht sogar schon für Ihren eigenen nächsten Geburtstag!

Frans Grundregeln für die erfolgreiche Zubereitung der Showstopper:

1. **Schauen Sie sich "Frans Grundregeln für die erfolgreiche Zubereitung von Schokoladenkuchen" (Seite 72) noch einmal an, ehe Sie beginnen. Achten Sie besonders auf die wichtigen Hinweise zum Abmessen von Zutaten, zum Überprüfen der Garzeiten und zum Abkühlen.**
2. **Lesen Sie das ausgewählte Rezept von Anfang bis Ende durch und machen Sie sich Notizen für die detaillierte Zeitplanung und die Vorbereitung der verschiedenen Komponenten; viele brauchen mindestens ein paar Stunden, um sich zu setzen.**
3. **Schaffen Sie Platz in Ihrem Kühlschrank. Die meisten Showstopper müssen in mehr als einer Vorbereitungsphase ausgiebig gekühlt werden.**
4. **Stellen Sie die gebackenen Tortenböden ausreichend lang in den Kühlschrank, ehe Sie sie in die verschiedenen Schichten unterteilen oder mit Füllungen und Güssen bestreichen. Gut gekühlte Kuchen sind sehr viel einfacher zu handhaben als zimmerwarme.**

PROBLEMLÖSUNG	
Tortenschicht bricht beim Verschieben	Kleben Sie sie mit Guss oder Glasur wieder zusammen.
Bei einer Schicht ist die eine Seite wesentlich höher als die andere	Gleichen Sie dünnere und dickere Schichten aus, indem Sie mehr oder weniger Glasur aufstreichen.
Guss oder Glasur zu weich	Länger in den Kühlschrank stellen.

REZEPTE

Brooklyn Blackout Cake.....102
Käsekuchen mit weißer und dunkler Schokolade.....105
Schokoladen-Kokosnuss-Sahnetorte.....108
Schokoladen-Kirschspiegel-Torte.....111
Sachertorte.....115
Sechsstöckige Schokoladen-Haselnuss-Torte.....118
Ausgesprochen schokoladiges Trifle.....120
Operntorte.....122
Bûche de Noël („Weihnachtsscheit").....126
Éclairs.....129

Sachertorte

Die Geschichte der Sachertorte – einer Schokoladentorte mit einer dünnen Schicht Aprikosenfüllung, umhüllt von glänzender Schokoladenglasur – geht auf das Jahr 1832 zurück. Das war das Jahr, in dem Fürst Metternich seine Wiener Hofküche anwies, für sich und seine hochrangigen Gäste ein besonderes Dessert zu kreieren. Der Küchenchef war krank, deshalb wurde die Aufgabe an Franz Sacher, den damals 16-jährigen Lehrjungen, weitergereicht. Er schuf die nach ihm benannte Torte, und sein Sohn Eduard, ein ausgebildeter Konditormeister, perfektionierte sie später sowohl im Hotel Sacher als auch in der Hofzuckerbäckerei Demel. Nachfolgend wütete ein neunjähriger Rechtsstreit zur Verwendung des Namens „Original Sachertorte“, der damit endete, dass das Hotel die „Original Sachertorte“ und die Bäckerei die „Eduard-Sacher-Torte“ vertrieb. Trotz dieser dramatischen Geschichte und des bis heute anhaltenden Ruhms sind viele Schokotortenfans, die beide Versionen probiert haben, enttäuscht und greifen zu Wörtern wie „trocken“ oder „streng“, um sie zu beschreiben. (Ohne Zweifel der Grund dafür, warum die Torte meist mit Schlagsahne serviert wird.) Nie aber würde jemand auf die Idee kommen, meine Sachertorte so zu beschreiben. Saftig und schokoladig, besticht sie mit einer gesunden Aprikosenschicht über einer Lage cremiger Ganache, die Aroma und Konsistenz der Torte enorm verbessert, während sie gleichzeitig verhindert, dass der Teig durchweicht. Die gesamte Torte ist von 2 Schichten Zartbitterer Schokoladen-Ganache-Glasur umhüllt. In der Custard-Cremefüllung, die ergänzend serviert werden kann, klingt zusätzlich etwas feine Aprikosen-Cognac-Sauce an. Auch der Schriftzug „Sacher“ ist eine nette Beigabe, aber natürlich optional. Ganz egal, welchen Schokoladenkuchen Sie als Grundlage nutzen, die vegane Sachertorte ist ein leicht herzustellender, eleganter Showstopper par excellence.

Bitte beachten: Soll es eine vollständig glutenfreie Torte sein, verwenden Sie die glutenfreie Variante des Mit Ganache glasierten Schokoladenkuchens „zum Dahinschmelzen“ (siehe Seite 76).

Hier ist mein Vorschlag für den Einsatzplan (in der Reihenfolge, in der sich die einzelnen Komponenten vorbereiten lassen):

1. Tortenschichten backen und abkühlen lassen; im Kühlschrank (oder über Nacht) aufbewahren, bis sie kalt sind, oder bis zu 1 Monat im Voraus einfrieren. Beim Zusammenfügen der Torte sollten die Schichten kalt, aber nicht gefroren sein.
2. Zartbittere Schokoladen-Ganache-Glasur zubereiten; setzen lassen, bis sie ausreichend angedickt und gießfähig ist, oder bis zu 5 Tage im Kühlschrank (oder bis zu 1 Monat im Gefrierschrank) aufbewahren. Im Wasserbad bis zur Gießfähigkeit aufwärmen (siehe Seite 32).
3. Cashewnüsse für die Custard-Cremefüllung (optional) 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank einweichen.
4. Custard-Cremefüllung zubereiten (optional); 4 Stunden oder ab dem Vortag im Kühlschrank aufbewahren.
5. Tortenschichten glasieren und zusammenfügen, dann die gesamte Torte glasieren; in den Kühlschrank stellen, damit die Glasur sich setzen kann.
6. Aprikosen-Cognac-Sauce zubereiten (optional).

(Fortsetzung übernächste Seite)



FÜR 1 TORTE (20 CM Ø, 8–12 PORTIONEN)

2 Rezepte Mit Ganache Glasierter Schokoladenkuchen „zum Dahinschmelzen“ (Seite 76), im Kühlschrank abgekühlt

1 Rezept Zartbittere Schokoladen-Ganache-Glasur (Seite 274), im Wasserbad erwärmt und gießfähig

80 ml hochwertige Aprikosenmarmelade, plus 60 ml für die Aprikosen-Cognac-Sauce (optional)

110 g dunkle Schokolade (Kakaoanteil beliebig), temperiert (siehe Seite 33) für den Schriftzug „Sacher“ (optional)

2 TL (10 ml) Cognac (optional; oder 5 ml frisch gepresster, abgeseihter Zitronensaft)

½ Rezept Custard-Cremefüllung (Seite 292) zum Servieren (optional)

TORTE ZUSAMMENFÜGEN

1. Erste Tortenschicht auf eine Papptortenplatte legen, die genau die gleiche Größe hat oder etwas kleiner ist.
2. Eine dünne Schicht (etwa 60 ml) Zartbittere Schokoladen-Ganache-Glasur auftragen und setzen lassen.
3. 80 ml Aprikosenmarmelade über die Glasur verteilen.
4. Zweite Tortenschicht mit 60 ml Ganache-Glasur bestreichen und in den Kühlschrank stellen, bis die Glasur sich gesetzt hat.
5. Zweite Tortenschicht mit der Glasur nach unten auf die erste setzen.
6. Die gesamte Torte glasieren: Dafür die Torte auf ein Gitter über einem mit Backpapier ausgelegten Backblech setzen. 240 ml Zartbittere Schokoladen-Ganache-Glasur in einen Messbecher mit Tülle geben. Becher über die Mitte der Torte halten und die Glasur auf die Torte gießen. Backpapier vorsichtig so drehen und neigen, dass die Glasur bis zum Rand und darüber hinaus über die Seiten fließen kann. Bei Bedarf eine Palette einsetzen und damit auch die Ränder glatt streichen.
7. Glasur ungestört 15 Minuten setzen lassen, anschließend die Torte 10 Minuten in den Kühlschrank stellen.
8. Messbecher mit den restlichen 120 ml Glasur füllen und eine weitere Schicht auftragen. Diesmal die Glasur nicht mit der Palette verstreichen, da dies auf der Oberfläche Spuren hinterlassen könnte. In den Kühlschrank stellen, damit sich die Glasur setzen kann.
9. In Schokoladenschrift schreiben: Eine kleine Tülle (Wilton 4, 5 oder 6) für einen kleinen Spritzbeutel wählen und den Beutel bis zur Hälfte mit einem Teil der temperierten Schokolade füllen. Den Schriftzug „Sacher“ auf die Oberseite der Torte schreiben. (Den Beutel auffüllen, falls mehr Schokoladenschrift benötigt wird.) Torte kurz in den Kühlschrank stellen, bis sich die Schokolade gesetzt hat.
10. Aprikosen-Cognac-Sauce zubereiten: 60 ml Aprikosenmarmelade und Cognac in einer kleinen Schüssel verrühren und im Kühlschrank abkühlen lassen. Für eine alkoholfreie Sauce, 1 TL (5 ml) frisch gepressten und abgeseihten Zitronensaft in die Marmelade einrühren.

SERVIEREN

Am saubersten lässt sich die Torte schneiden, wenn sie noch kalt ist; servieren sollten Sie sie jedoch bei Raumtemperatur. Falls gewünscht, die Stücken mit jeweils 60 ml Custard-Cremefüllung servieren. Rühren Sie 1 EL Aprikosen-Cognac-Sauce (oder die alkoholfreie Version mit Zitronensaft) in jede Cremeportion. Alternativ die Cremefüllung weglassen und etwas Aprikosen-Cognac-Sauce auf die Servierteller gießen.

AUFBEWAHREN

Die glasierte Torte kann bis zu 2 Tage (uneingepackt oder in einer Tortenschachtel) im Kühlschrank aufbewahrt werden. (Von starken Gerüchen fernhalten!)

Fran Costigan

Vegane Schokolade

Unvergleichlich köstliche und verführerische milchfreie Desserts

316 Seiten, geb.
erscheint 2015

Jetzt kaufen



Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise www.narayana-verlag.de