

# Luftig leichte Mousse au chocolat mit Ingwernote, aus Aquafaba (vegan)



Ein weiteres neues Koch- bzw. Backbuch in meiner Sammlung ist „Vegane Rezepte mit Aquafaba. Eischnee ohne Eier – leicht gemacht aus Hülsenfrüchtewasser“ von Zsu Dever.

Die Veganer unter euch haben den Begriff sicher schon gehört, der seit 2015 die vegane Gemeinschaft um einen wahren Schatz bereichert. Denn mit dem Wasser von Hülsenfrüchten wie Kichererbsen kann man ganz wunderbar Eier ersetzen. Die Flüssigkeit lässt sich wie Eiweiß aufschlagen und somit kann man auch Baiser, Macarons oder anderes Gebäck herstellen, das Veganern bisher in der bekannten Form verwehrt war.

Ich muss zugeben, ich war zuerst skeptisch. Mein erster Versuch ging auch eher schief. Ich hatte eine Tarte gebacken und wollte veganen Eischnee darüber geben. Der weiße Traum

zerfloss mir jedoch leider im Backofen.



Naschkatze

Mit meinem neuen Buch und seinen präzisen Anleitungen wagte ich es noch einmal, begann aber erst mal mit einem einfachen Mousse-Rezept. So viel konnte da nämlich nicht schief geben. Wenn die Masse nicht fluffig oder fest wird, löffelt man sie eben als Schokosoße, dachte ich mir.

Nötig war das zum Glück nicht, denn die Mousse wurde ein Traum! Luftig, fluffig, mit diesen kleinen Luftlöchern in der Masse – einfach genau so, wie man eine Mousse au chocolat kennt. Und niemand würde auf die Idee kommen, dass da **kein** Eischnee drin ist!

Ich mag Eier und backe auch gerne damit, aber ich mag keine rohen Eier im Dessert, wie das bei Tiramisù oder Mousse oft der Fall ist. Somit ist dieses Rezept perfekt für alle, denen es auch so geht, ob man nun Veganer ist, oder nicht. =)

#### **Für 2-4 Portionen:**

120 ml Aquafaba \*

$\frac{1}{4}$  TL Weinsteinpulver \*\*

2 EL Kristallzucker

90 g Zartbitterschokolade (fein gehackt oder als Chips)

1 EL pflanzliche Milch

2 TL Vanilleextrakt

$\frac{1}{2}$  TL gemahlener Ingwer

2 Prisen Meersalz

*\* Ich habe die Flüssigkeit eines Glases Kichererbsen verwendet, das kam von der Menge her genau hin. Beim Kauf einfach auf das Abtropfgewicht achten!*

*\*\* Reines Weinsteinpulver habe ich leider nirgends gefunden, also habe ich Weinsteinbackpulver verwendet, etwa  $\frac{1}{2}$  TL. Da ist noch Stärke etc. dabei, aber es ging zum Glück genauso gut.*

++ Für dieses Rezept lohnt sich die Küchenmaschine, da man recht lange rühren muss! ++

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 5-8 Minuten schlagen, bis sich weiße Spitzen bilden und die Masse am Rand der Schüssel hochsteigt.

Esstöffelweise den Zucker zugeben und jeweils  $\frac{1}{2}$  Minute unterrühren.

Weitere 4-5 Minuten schlagen, bis sich der Zucker aufgelöst hat.

Während die Maschine arbeitet, die Schokolade mit dem Esstöffel Milch, dem Vanilleextrakt, dem Ingwerpulver und dem Salz in einer Schüssel im Wasserbad schmelzen. Dann auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Einen großen Löffel des fertigen Aquafaba-Schnees zur abgekühlten Schokolade geben und gut unterrühren. Dann die Schokomischung zum restlichen Aquafabaschnee geben und unterheben.

Die Mousse auf Gläser oder Schälchen verteilen und im Kühlschrank etwa 8 Stunden (oder über Nacht) fest werden lassen.



Wer Ingwer nicht mag, lässt ihn einfach weg oder ersetzt ihn

durch Kardamom, Zimt, Orangenschale, ...

Nachdem ich die vier Portionen abgefüllt hatte, kratzte ich die Reste in eine fünfte Schale und futterte sie eine Stunde später ratzeputz leer – ohne einen einzigen Löffel für Naschkater übrig zu lassen. Und ich hatte nicht mal ein schlechtes Gewissen. Ja, so gut ist diese Mousse. =D

Probiert es aus, ihr werdet überrascht und fasziniert sein!

Habt eine genussvolle Zeit,  
eure Judith

---

## Ein Traum von Schokolade: Vegane Mousse au chocolat



Die erste wirklich traumhafte vegane Mousse habe ich letzten Sommer in Köln (mehr darüber? [klick](#)) genossen, bei [Bunte Burger](#) ist sie unglaublich cremig, schokoladig und absolut unmerklich vegan!

Da ich neulich vom Kürbis-Rosinen-Strudel noch 200 g

Seidentofu übrig hatte, fiel mir dieser Verwendungszweck ein und ich suchte nach einem Rezept dafür.

Schnell stieß ich auf die Seite von [Taifun](#), einer Firma, die ja sogar aus meiner Region stammt, nämlich aus Freiburg und deren Produkte ich schon so oft gekauft habe, ohne das zu wissen. Auf der Homepage stand dieses Rezept, das ich mit etwa der halben Menge an Zutaten nachgemacht habe und das ich ganz großartig finde.

Begeistert hat mich die fluffige Konsistenz! Die Mousse wird richtig luftig und man könnte fast schwören, dass Eischnee drin ist.



Getestet, für unglaublich lecker befunden und uneingeschränkt weiterempfehlend muss ich dieses Rezept einfach mit euch teilen, das auch noch schnell gemacht ist. Am längsten dauert eigentlich das Aufschlagen der veganen Sahne. =)

**Für 2 Portionen:**

- 200 g Seidentofu
- 100 g dunkle Schokolade
- 70 ml Sojasahne (aufschlagbar)
- 1 Packung Vanillezucker
- 3 g Sahnesteif
- 5 g Puderzucker
- 1 Prise Salz

Schokolade grob hacken. In einer Metallschüssel über dem Wasserbad schmelzen.

Achtung: Es darf kein Wasser in die Schokolade tropfen, sonst gerinnt sie!

Nach dem Schmelzen beiseite stellen und auf Zimmertemperatur abkühlen lassen.

Sojasahne mit Vanillezucker und Sahnesteif mit einem Rührgerät gut aufschlagen, bis sie ein luftiges und festes Volumen hat.

Seidentofu, Puderzucker, und die Prise Salz mit dem Pürierstab gut mixen, bis er cremig wird. Die Seidentofucreme in die Schokolade rühren. Am besten mit dem Pürierstab arbeiten, so dass die Schokolade sich schnell und gleichmäßig verteilt.

Im Anschluss die Sojasahne mit dem Schneebesen vorsichtig unter die Schokolade heben.

Mousse in eine Schüssel oder in Portionsgläser füllen, mit Klarsichtfolie abdecken und für mindestens zwei Stunden kühlen. Zum Servieren mit Schokoladenraspeln bestreuen.[nurkochen]



Ein kleiner süßer Schokoladentraum als Dessert oder Stimmungsaufheller in diesen dunklen Tagen...habt ihr Lust bekommen? Ich könnte ja glatt schon wieder... =)

Habt eine süße und genussvolle Zeit, ihr Naschkatzen  
eure Judith