

Sündhaft gut: Schokoladentorte!

Ayurvedan



Schokoladentorte ist immer dann richtig, wenn es etwas zu feiern gibt. Oder wenn du jemanden trösten musst. Als Kind bekam mein lieber Paul immer einen Schokoladenkeks, wenn er sich wieder einmal das Knie aufgeschlagen hatte. Und auch heute noch braucht er diesen Schokoladenkeks, wenn er getröstet werden muss.

Schokoladentorte – Trost und Freude

Paul fährt jeden Tag mit dem Fahrrad zum Bahnhof, um zur Arbeit zu kommen. Er liebt dieses Fahrrad sehr, es ist zwar alt, aber es passt, ist zuverlässig und es sieht mit seiner blauen Farbe sehr besonders aus. Vor einigen Tagen rief er mich abends vom Bahnhof aus an: "Mein Fahrrad wurde geklaut!". Wie bitte? Wer klagt denn so ein altes Fahrrad? Was für ein Schreck!

Ich holte ihn mit Auto ab und er konnte sich einfach nicht wieder beruhigen, dass sein geliebtes Fahrrad gestohlen wurde. Ihn in die Arme nehmend fragte ich ihn leise ins Ohr: "Was würde dir denn jetzt gut tun?". "Ein Schokoladenkeks!" Und dann flossen auch schon

die Tränen. Wie früher. Nur, statt Schokoladenkeks gab es Schokoladentorte für ihn – schon drei Stunden später.

In 3 Stunden fertig

In so einer akuten Notsituation ist die Schokoladentorte in drei Stunden fertig. Dazu musst du aber einen Gefrierer haben, oder draußen muss es Minustemperaturen haben.

Das Gute ist, dass ich die meisten Zutaten immer im Haus habe. Dass ich die fünf Tafeln Zartbitterschokolade im Haus hatte, war reiner Zufall. Ich habe ohnehin nur weiße oder ganz dunkle Schokolade im Haus. Warum wir keine Milkschokolade essen, liest du im Beitrag "Für alle Schleckermäulchen: Schokolade und Ayurveda".

Es ist wieder da!

Die wahnsinnig leckere Schokoladentorte tröstete meinen geliebten Paul über den ersten Schreck hinweg. Aber als am nächsten Tag die Polizei anrief, das Fahrrad sei gefunden, da schmeckte ihm die Schokoladentorte gleich noch einmal so gut, aus lauter Freude!

Rezept: Schokoladentorte!

Ayurvedan

Rezept

Zutaten für eine Springform ø 28 cm

Zubereitungszeit: ca. 40 Minuten für Teig und Creme. Backzeit ca. 45 Minuten.

Am besten den Teig und die Creme am Vortag vorbereiten, denn beides muss kühl sein, um zusammen zur Torte verarbeitet zu werden. Wenn eine der beiden Komponenten warm ist, schmilzt die Creme und lässt sich nicht gut verarbeiten. Dann läuft dir alles davon. Auf jeden Fall genügend Zeit zum Abkühlen einplanen! Oder einen Gefrierer nutzen, wenn es schnell gehen muss.

Für den Teig

250 g Rohrzucker
250 g Bio-Margarine (zimmerwarm)
300 g Dinkelmehl (630er oder Vollkorn)
40 g Sojamehl
300 ml ungesüßte Sojamilch oder Soja-Reismilch
1 Päckchen Backpulver
1 TL gemahlene Vanille
1/2 TL Zimt
1/4 TL Kardamom
1/4 TL Piment
1 Prise Kurkuma
1 Prise Steinsalz
60 g schwach entöltes Kakaopulver

Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze oder auf 160 °C bei Umluft vorheizen.

Zucker mit der **Margarine** schaumig schlagen. Alle **restlichen Zutaten** dazugeben und zu einem glatten Teig rühren.

Die Springform mit Backpapier belegen, den Teig hineingeben und glatt streichen. Ca. 45 Minuten auf der mittleren Schiene backen, anschließend sehr gut auskühlen lassen, am besten über Nacht in einem kühlen Raum.

Für die Creme

750 ml Schlagcreme, die aufschlagbar ist. Gut gekühlt, sonst wird es nichts. Mit Soy Whip von Soyatoo habe ich gute Erfahrungen gemacht.

450 g Zartbitterschokolade mit ca. 50% Kakaogehalt

1/2 TL Ingwerpulver

1 TL gemahlene Vanille

1 Prise schwarzer Pfeffer

80 g Rohrzucker (weglassen, wenn du bereits gesüßte Sojasahne verwendest)

400 g Schokolade im Wasserbad schmelzen. Währenddessen die gut gekühlte **Schlagcreme** aufschlagen.

250 ml der geschlagenen Sahne, Ingwerpulver, Vanille, Pfeffer und Zucker in die geschmolzene Schokolade unterheben und cremig rühren. Die braune Creme in die restliche weiße Schlagsahne geben und mit dem Schneebesen cremig rühren.

Entweder 30 Minuten im Tiefkühler abkühlen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Fertigstellung

Den abgekühlten Boden zwei- oder dreimal längs durchteilen. Die Schokocreme gerecht zwischen den Böden verteilen und dann den Deckel und die Seitenwand noch bestreichen. 1 Std. kühl stellen.

Mit einem Messer oder Rasierklinge (mit Anfasser) von den restlichen 50 g Schokolade Röllchen abhobeln und die Torte damit garnieren.

Genieße diese Köstlichkeit mit Freude und verwöhne damit deine Lieben.

Schokoladen-glückliche Küchengrüße schickt dir Lisa ♥