

Vegane Mousse au Chocolat mit Mango

Zutaten für die Mousse (für 4 Personen):

- 300 g Seidentofu
- 180 g (circa 60 % Kakaoanteil) Edelbitterschokolade
- 100 ml Soja-Sahne
- 0,5 Päckchen veganes Sahnesteif
- 1 Bio-Zitrone
- 1 Bio-Orange
- 1 TL Muskatblüten
- etwas Ahornsirup
- oder: brauner Zucker

Seidentofu in einen Behälter geben und mit einem Stabmixer einmal kurz pürieren. Sahne mit dem Sahnesteif cremig aufschlagen. Schokolade in Stücke teilen und im Wasserbad schmelzen.

Die flüssige Schokolade nun nach und nach zum Tofu geben und vorsichtig verrühren. Anschließend die Sahne portionsweise unterheben. Muskatblüten sehr fein hacken. Die Zitrusfrüchte gründlich abwaschen und einen Teil der Schale abreiben. Die Schokoladenmasse mit dem Abrieb und den Muskatblüten würzen. Gegebenenfalls noch mit etwas Ahornsirup oder braunem Zucker süßen.

Die Mousse au Chocolat in den Kühlschrank stellen und durchkühlen lassen.

Zutaten für Früchte und Deko:

- 2 reife Mangos
- 4 Maracujas
- etwas brauner Zucker
- 1 Vanille-Schote
- 12 Cashewkerne
- 2 TL Ahornsirup
- 2 Zweige Basilikum

Mangos schälen und das Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Die Hälfte der Maracujas halbieren und das Innere herauskratzen. Vanille-Schote aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Mango und Maracuja in eine Schüssel geben und vermengen. Vanillemark, ausgekrazte Vanillestange und etwas Zucker hinzufügen. Im Kühlschrank etwas ziehen lassen.

Cashewkerne in eine Pfanne geben und leicht rösten. Ahornsirup hinzufügen und mit den Cashewkernen vermengen. Alles kurz karamellisieren, dann die Nüsse auf Backpapier geben, etwas verteilen und erkalten lassen. Die andere Hälfte der Maracujas halbieren und auf der Schnittseite in braunen Zucker drücken. Die gezuckerte Oberfläche mit einem Küchenbunsenbrenner goldbraun karamellisieren oder kurz in einer Pfanne rösten.

Anrichten:

Die Schokoladenmasse in Gläser füllen. Darauf je 1 Portion marinierte Mango-Würfel geben. Darüber karamellierte Cashewkerne streuen. Wer mag, kann die Cashewkerne zuvor noch grob hacken. Eine karamellierte halbe Maracuja anlegen und das Mousse au Chocolat mit Basilikumblättern garnieren.

Sendung/Quelle: Iss besser!

Sendetermin: 08.05.2022

Koch/Köchin: Tarik Rose

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen