



Philip Hochuli



# Vegan Chocoholic

Kuchen, Kekse, Torten,  
Desserts und schnelle süße Snacks



A T VERLAG

Philip Hochuli

Vegan  
**Chocoholic**

Kuchen, Kekse, Torten,  
Desserts und schnelle süße Snacks

Fotografiert von Alexandra Schubert

AT Verlag

# Inhalt

7	Vorwort
9	Einführung
9	Zu den Rezepten
9	Einige wichtige Zutaten
12	Schokolade: Grundlagen, Herstellung, Produkte
14	Schokolade richtig erhitzen und schmelzen
Rezepte	
17	Aufstriche und Marmeladen
25	Kekse, Muffins, Cupcakes und Brownies
43	Kuchen, Torten, Tartes und Cheesecakes
67	Chocoholic Favorites
87	Schokoladige Verführungen ohne Backen
120	... die salzige Variante
126	Rezeptregister



# Vorwort

»Ein Tag ohne Schokolade – unvorstellbar!«

## Liebe Chocoholics

Kaum ein anderes Lebens- und Genussmittel begeistert und fasziniert so sehr wie Schokolade und dies nicht nur über Generationen, sondern auch über fast alle Nationen hinweg. Von den Schweizern heißt es, dass sie das Handwerk rund um dieses ganz besondere Stück Lebensfreude besonders gut beherrschen, und meiner Erfahrung nach geht tatsächlich nichts über gute Schweizer Schokolade. Auf jeden Fall sind die Schweizer Weltmeister, was den Pro-Kopf-Konsum von Schokolade betrifft. Dass ein Koch- und Backbuch mit dem Titel »Vegan Chocoholic« daher aus der Schweiz stammt, na ja, das hätte man irgendwie fast vorhersehen können.

Dieses Buch nimmt Sie mit auf eine kulinarische Reise durch die Welt der Schokolade. Würde auf dem Buchtitel nicht das Wort »vegan« stehen, würde man kaum vermuten, dass es sich hier tatsächlich um ein rein veganes Buch handelt, und genau dies war für mich auch immer das Ziel. Geschmacklich steht die vegane Küche der »klassischen« in nichts nach, meine Erfahrung zeigt sogar eher das Gegenteil, die vegane Küche bedeutet eine enorme kulinarische Bereicherung. Dass man besonders auch im süßen Bereich auf so gut wie nichts verzichten muss und dass Schokolade in der veganen Küche einen mindestens genauso hohen Stellenwert wie in der konventionellen einnimmt, beweist dieses Buch mit rund sechzig Rezepten.

Mir persönlich geht es immer zuallererst um den Spaß am Kochen und Backen, für mich eine der schönsten Tätigkeiten, der ich mich nun schon einige Jahre professionell widme. Mit diesem, meinem dritten Buch lege ich nicht nur einen klaren thematischen Schwerpunkt, sondern widme mich auch ganz und gar einem Lebensmittel, das für mich persönlich einen einzigartig hohen Stellenwert hat. Ein Tag ohne Schokolade ist für mich irgendwie unvollständig. Kein anderes Lebensmittel begeistert mich so sehr wie Schokolade.

Die Rezeptvielfalt des Buches reicht von klassischen Kuchen, Keksen, Torten und Co. über exquisite Dessertkreationen bis hin zu schnellen kleinen Leckereien wie Trüffeln, Pralinen oder selbstgemachtem Schokoladenjoghurt. Wie raffiniert Schokolade selbst in pikanten Gerichten eingesetzt werden kann, zeigen ein paar ausgewählte Hauptgerichte. Das Konzept des Buches schließt sich jenem meiner beiden Vorgänger nahtlos an. Auf extravagante Zutaten und lange Zutatenlisten wird verzichtet; rund 95 bis 98 Prozent der Zutaten sollten in jedem Supermarkt zu finden sein. Die meisten Rezepte sind sehr einfach konzipiert und spielend leicht nachzumachen. Für mich sind dies die beiden wichtigsten Punkte überhaupt, um die Alltagstauglichkeit der Rezepte zu gewährleisten und die Lust aufs Kochen nicht durch ellenlange Rezepte zu verderben. Mein persönlicher Tipp: durchblättern und nach Lust und Laune einfach drauflos kochen, so

halte ich es jeweils. Angaben zum Schwierigkeitsgrad und zur benötigten Zeit erleichtern die Einschätzung der Rezepte.

Abgerundet wird das Buch durch einen einführenden Teil mit den wichtigsten Informationen rund um Schokolade und den grundlegendsten praktischen Küchentipps. Diese Tipps sollten Sie unbedingt beachten, bevor Sie mit den Rezepten loslegen. Wie in meinen ersten beiden Büchern will ich keine großen Worte verlieren, wieso und warum vegan kochen sinnvoll sein kann oder soll. Wer vegan lebt, weiß das; wer sich informieren möchte, findet im Internet und in Sachbüchern mehr als genug Informationen. Mich fasziniert an der veganen Küche ihre unglaubliche Variations- und Geschmacksvielfalt und die Tatsache, dass Vegan-Kochen einfach enorm viel Spaß macht – genau das will ich in meinen Büchern vermitteln.

Zum Schluss noch Folgendes: Dieses Buch will kein Gesundheitsratgeber und schon gar kein Fitness-Kochbuch sein. Spaß und Genuss stehen hier im Mittelpunkt. Und noch ein kleiner Tipp ganz zum Schluss: Nicht vergessen, die Schokoladenrückstände rund um den Mund zu entfernen, bevor Sie das Haus verlassen ...



# Schoko-Erdnuss-Cupcakes

Für 10–14 Stück  
Schwierigkeit \*\*  
Zeitaufwand: 25 Minuten  
plus 14–17 Minuten Backzeit

## *Muffins:*

130 g weißer Zucker  
170 g helles Weizen- oder  
Dinkelmehl  
15 g schwach entöltes  
Kakaopulver  
1 gute Prise Salz  
1½ TL Backpulver  
50 g vegane Zartbitter-  
schokolade, gehackt  
1 EL Maisstärke  
75 ml kaltes Wasser  
120 ml Albaöl (siehe Tipp) oder  
anderes neutrales Pflanzenöl  
1 TL Weißweinessig

## *Frosting:*

100 g Erdnussmus (siehe Tipp)  
50 g weiche vegane Margarine  
(rechtzeitig aus dem  
Kühlschrank nehmen)  
110 g gesiebter Puderzucker  
⅓ TL Salz  
1–2 TL pflanzliche Milch  
gehackte Erdnüsse und  
geraspelte Schokolade zum  
Bestreuen, nach Belieben

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Für die Muffins in einer Schüssel Zucker, Mehl, Kakao, Salz, Backpulver und die gehackte Schokolade mischen. Die Maisstärke im kalten Wasser vollständig auflösen, zusammen mit dem Öl und dem Essig zur Mehlmischung geben und alles gründlich zu einer homogenen Masse verrühren. Falls der Teig zu trocken ist, noch etwas Wasser hinzufügen.

10–14 Mulden eines Muffinblechs mit Papierförmchen auskleiden und den Teig auf die Förmchen verteilen. Die Muffins im vorgeheizten Ofen 14–17 Minuten backen. Der Kern sollte nach dem Backen noch leicht feucht sein.

Für das Frosting das Erdnussmus mit der Margarine zu einer homogenen Creme verrühren. Den Puderzucker, das Salz und die pflanzliche Milch zugeben und nochmals kräftig zu einer schaumigen, nicht zu flüssigen Creme schlagen. Wenn das Frosting zu flüssig ist, noch etwas Puderzucker zugeben; ist es zu fest, noch etwas pflanzliche Milch zugeben.

Das Frosting mithilfe eines Spritzbeutels auf den Muffins verteilen und nach Belieben mit gehackten Erdnüssen und geraspelter Schokolade dekorieren.

## **Tipps**

Albaöl ist eine hochwertige Rapsözübereiung aus Schweden, die sich durch einen feinen Duft und Geschmack von frischer Butter auszeichnet.

Alternativ zum Erdnussmus kann man auch 110 g Erdnussbutter und dafür nur 40 g Margarine verwenden. Ich verwende sehr gerne Erdnussmus, weil es einen besonders intensiven Erdnussgeschmack aufweist.



# Schwedenkuchen

Kokos und Kaffee küssen Schokolade – der Schwedenkuchen.  
Super easy und ein echter Genuss zu Kaffee oder Cappuccino.

Für eine Springform  
von 22 cm Durchmesser  
Schwierigkeit \*  
Zeitaufwand: 20 Minuten  
plus 35–40 Minuten Backzeit  
und 40 Minuten Wartezeit

## *Teig:*

200 g helles Weizen-  
oder Dinkelmehl  
200 g weißer Zucker  
1 Päckchen Backpulver  
30 g schwach entöltes  
Kakaopulver  
1 Päckchen Vanillezucker  
1 Prise Salz  
100 g neutrales Pflanzenöl  
200 ml Sojamilch, ersatzweise  
Mandelmilch  
2 TL Weißweinessig

## *Guss:*

80 g vegane Margarine,  
geschmolzen  
160 g gesiebter Puderzucker  
¾ TL Vanillezucker  
1 EL schwach entöltes  
Kakaopulver  
1 TL Instant-Kaffeepulver mit  
4 EL heißem Wasser angerührt  
(oder 4 EL sehr starker Kaffee  
bzw. Espresso)

50–100 g Kokosraspel zum  
Bestreuen

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen. Die Springform mit Backpapier auslegen.

Für den Teig die trockenen Zutaten in eine Schüssel geben und gut vermischen. Das Pflanzenöl, die Sojamilch und den Weißweinessig zugeben und alles gründlich zu einem homogenen Teig verrühren. Den Teig in die vorbereitete Form geben, glatt streichen und im vorgeheizten Ofen 35–40 Minuten backen (Stäbchentest machen). Den Kuchen nach dem Backen 20 Minuten in der Springform abkühlen lassen, dann aus der Form nehmen.

In der Zwischenzeit die Zutaten für den Guss gut verrühren, am besten mit einem Schwingbesen. Kurz vor dem Verstreichen den Guss in einem Topf nochmals erhitzen, sodass er schön flüssig ist. Den flüssigen Guss vollständig über den Kuchen geben und verstreichen, dabei den Guss am Rande des Kuchens herunterlaufen lassen, das gibt ihm rundum eine herrliche Kruste. Falls das nicht erwünscht ist, kann zum Glasieren wieder der Springformrand aufgesetzt werden.

Den Guss 20 Minuten fest werden lassen, dann den Kuchen großzügig mit Kokosraspeln bestreuen und aus der Springform lösen.

## **Tipp**

Noch besser schmeckt der Kuchen am nächsten Tag, wenn der Guss schon etwas in den Kuchen eingezogen ist und sich eine schöne Kruste gebildet hat.



# Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake



So lecker und so gesund! Der Cheesecake kann auch in doppelter Menge in einer Springform von 26 cm Durchmesser zubereitet werden.

Für eine quadratische Form von 16 cm Seitenlänge oder eine kleine Springform von 18 cm Durchmesser  
Schwierigkeit \*\*  
Zeitaufwand: 40 Minuten plus 6 Stunden Gefrierzeit und einige Stunden Kühlzeit

## *Boden:*

60 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipp)  
20 g Kakaopulver  
65 g gemahlene Haselnüsse  
30 g Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

## *Füllung:*

150 g Bananen (Gewicht inklusive Schale)  
200 g Cashewkerne (siehe Tipp)  
75 g entsteinte, möglichst weiche Datteln (entsteint gewogen; siehe Tipps)  
1 EL Zitronensaft  
40 g Kakaopulver  
¾ TL gemahlene Bourbon-Vanille, ersatzweise das Mark von ½ Vanilleschote  
1 Prise Salz  
2–3 EL Kokosfett (nicht kalt gepresst), geschmolzen

Die Bananen für die Füllung sollten möglichst so reif sein, dass sie bereits durch die Schale hindurch duften, aber noch nicht überreif sind. Die Bananen schälen, in Scheiben schneiden und mindestens 6 Stunden einfrieren.

Die Form mit Backpapier auslegen.

Für den Boden die Datteln mit einem Messer fein schneiden. Mit dem Kakao und den gemahlene Haselnüssen in einer Schüssel mischen. 2 Teelöffel Wasser und das Kokosfett zugeben und alles kräftig durchkneten. Den Teig auf dem Boden der vorbereiteten Form verteilen.

Für die Füllung die Bananen aus dem Gefrierschrank nehmen, kurz antauen lassen und zusammen mit Cashewkernen, Datteln, Zitronensaft und 5 Esslöffel Wasser im Mixer zu einer cremigen, homogenen Masse mixen. Falls nötig kann man die gefrorenen Bananen auch etwas länger auftauen lassen und mit dem Stabmixer pürieren.

Das Kakaopulver, Vanille, Salz und das geschmolzene Kokosfett gut untermischen und die Masse auf dem Boden verteilen. Im Kühlschrank einige Stunden erkalten und fest werden lassen.

## **Tipps**

Weiche Datteln gibt es häufig bereits als »Soft-Version« zu kaufen. Alternativ eignen sich auch Medjool-Datteln, die von Natur aus sehr weich sind.

Wenn die Cashewkerne bereits am Vorabend in Wasser eingeweicht werden, kann die Wassermenge für die Füllung von 5 auf 1–2 Esslöffel reduziert werden.



# Schokoladen-Focaccia mit Rosmarin und Meersalz

Diese Focaccia ist durch ihren leichten, aber nicht zu dominanten Schokoladengeschmack auch in Kombination mit salzigen, herzhaften Gerichten eine kulinarische Köstlichkeit.

Für 1 Focaccia  
Schwierigkeit \*\*  
Zeitaufwand: 10 Minuten plus  
1–1½ Stunden Gehzeit und  
22–26 Minuten Backzeit

½ Würfel frische Hefe (21 g)  
1 TL weißer Zucker  
75 ml lauwarme pflanzliche  
Milch (vorzugsweise Soja-  
oder Mandelmilch)  
100 g dunkle vegane Schokolade  
(45–55 % Kakaoanteil)  
250 g helles Weizen- oder  
Dinkelmehl  
Meersalz  
1 EL frische Rosmarinnadeln,  
fein gehackt  
1 EL mildes Olivenöl  
Mehl für die Arbeitsfläche

Die Hefe zusammen mit dem Zucker in der lauwarmen pflanzlichen Milch vollständig auflösen.

Die Schokolade über einem Wasserbad oder in der Mikrowelle langsam schmelzen.

In einer Schüssel das Mehl, 1 Prise Salz und die gehackten Rosmarinnadeln mischen. Die aufgelöste Hefe, 50 ml Wasser, die geschmolzene Schokolade sowie das Öl zur Mehlmischung geben und alles kräftig durchkneten, bis der Teig nicht mehr klebt.

Die Schüssel mit einem Tuch abdecken und den Teig entweder bei Raumtemperatur (ideal sind 22–35 Grad) 1–1½ Stunden gehen lassen oder im auf 50 Grad vorgeheizten Ofen 45 Minuten gehen lassen, bis er sein Volumen in etwa verdoppelt hat.

Den Backofen auf 200 Grad vorheizen.

Den Teig nochmals kurz durchkneten, dann auf einer bemehlten Arbeitsfläche zu einem Rechteck von etwa 20 × 30 cm auswallen. Auf ein mit Backpapier belegtes Blech legen. Die Teigoberfläche mit einem Messer rautenförmig einschneiden und mit Meersalz bestreuen. Im vorgeheizten Ofen 22–26 Minuten backen.



# Mandel-Schoko-Pannacotta mit Beersauce



Für 4 Portionen  
Schwierigkeit \*  
Zeitaufwand: 20 Minuten plus  
mindestens 1 Stunde Kühlzeit

## *Pannacotta:*

400 ml Wasser  
2 EL weißes Mandelmus  
40 g dunkle vegane Schokolade  
(45–55 % Kakaoanteil)  
¼ TL gemahlene Bourbon-  
Vanille oder ersatzweise das  
Mark von ½ Vanilleschote  
40 g Zucker  
2 TL Zitronensaft  
2 TL braunes Mandelmus,  
nach Belieben  
1 TL Agar-Agar

## *Beersauce:*

200 g tiefgekühlte Beeren-  
mischung (Brombeeren, Heidel-  
beeren, Himbeeren, Erdbeeren),  
aufgetaut (Saft auffangen)  
100 ml roter Traubensaft  
2 EL weißer Zucker

Für die Pannacotta Wasser, weißes Mandelmus, Schokolade, Vanille, Zucker, Zitronensaft und nach Belieben das braune Mandelmus in einem Topf aufkochen. Auf mittlerer Hitze unter Rühren mit einem Schwingbesen köcheln lassen, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist. Das Agar-Agar einrieseln lassen und weitere 1–2 Minuten unter Rühren köcheln lassen.

In vier kleine Gläser, Tassen oder kleine Plastikschälchen füllen und nach dem Abkühlen noch mindestens 1 Stunde in den Kühlschrank stellen.

Für die Sauce die aufgetauten Beeren samt Saft, den Traubensaft und den Zucker in einem Topf zum Kochen bringen und auf mittlerer Hitze 2–3 Minuten ohne Deckel einkochen lassen.

Die Pannacotta auf Teller stürzen und mit der Sauce anrichten.

## **Tipp**

Sollte sich die Pannacotta nicht ohne Weiteres aus dem Gefäß lösen, hilft es, die Schälchen kurz bis zur Hälfte in heißes Wasser zu stellen oder, falls auch das nichts hilft, mit einem kleinen scharfen, dünnen Messer den Rand etwas zu lösen, dann rutschen sie ganz leicht heraus.



... *die salzige Variante*

## Schoko-Chili-Hackbällchen mit schneller Bruschetta-Salsa

Für 2 Portionen  
Schwierigkeit \*  
Zeitaufwand: 20 Minuten

### *Hackbällchen:*

250 g Tofu natur  
50 g Paniermehl  
2 EL Weizen- oder Dinkelmehl  
nach Wahl  
1 TL Sojasauce  
1 gestrichener TL Salz  
2 TL Zitronensaft  
½ EL glatter Senf  
1 TL edelsüßes Paprikapulver  
30 g dunkle vegane Schokolade  
(45–55 % Kakaoanteil),  
fein geraspelt  
½–1 kleine Chilischote,  
fein gehackt  
Erdnussöl oder High-Oleic-  
Sonnenblumenöl

### *Salsa:*

2 reife große Tomaten,  
fein gewürfelt  
1 kleine Zwiebel, fein gehackt  
1½ EL frisch gehacktes  
Basilikum  
2 TL frisch gepresster  
Zitronensaft  
ca. ¼ TL Salz  
etwas Pfeffer aus der Mühle

Alle Zutaten für die Salsa in einer Schüssel vermengen und 10 Minuten ziehen lassen.

Für die Hackbällchen alle Zutaten außer dem Öl in eine große Schüssel geben und 3–5 Minuten kräftig und lange genug mit beiden Händen durchkneten; das gründliche Kneten ist entscheidend für das Gelingen. Aus der Masse kleine Bällchen formen.

In einer beschichteten Pfanne großzügig Öl erhitzen und die Bällchen darin bei mittlerer bis hoher Temperatur rundum etwa 5 Minuten kräftig braten. Es muss immer ausreichend Öl in der Pfanne sein, gegebenenfalls Öl nachgeben. Die Bällchen mit der Salsa anrichten.

### **Tipp**

Besonders dekorativ sieht es aus, wenn die Bällchen mit Chilifäden garniert serviert werden.



# Rezeptregister

## A

- Amaretti, Schoko- 35
- American Brownies 28
- Avocado-Schoko-Buttercreme mit Orange  
und schwarzem Pfeffer 113

## B

- Banane
  - Bananen-Zartbitter-Vulkane 29
  - Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake 60
- Beeren
  - Beerenkuchen auf Schokoboden 64
  - Mandel-Schoko-Pannacotta mit Beersauce 96
- Birnen
  - Birnen-Schoko-Gratin mit Haselnussstreusel 76
- Bounties 88
- Brownies
  - Best-ever American Brownies 28
  - Himbeer-Schoko-Brownies 28

## C

- Cheesecake
  - Chocolate Cheesecake 60, 62
- Chocolate-Chip
  - Chocolate-Chip-Cookies 40
- Cookies
  - Chocolate-Chip-Cookies 40
  - Cookie-Crumble-Pie mit Safran-  
»Frischkäse«-Creme 48
  - Schoko-Cookies 40
- Cremeschnitten Chocoholic 68
- Crunchies
  - Hafer-Schoko-Crunchies  
mit Sonnenblumenkernen 100

- Schoko-Cornflakes-Crunchies mit Orange  
und Meersalz 108

- Cupcake
  - Schoko-Erdnuss-Cupcakes 38

## D

- Datteln
  - Großmamas Schoko-Datteln 98
  - Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake 60
  - Mokka-Eistorte mit Schokocreme  
auf Haselnuss-Dattel-Boden 92
- Death by Chocolate 50

## E

- Erdbeeren
  - Schnelle Erdbeermarmelade  
mit Zartbitterschokolade 20
  - Schoko-Sushi 104
- Erdnüsse
  - Erdnusshäppchen 94
  - Schoko-Erdnuss-Cupcakes 38

## F

- Focaccia
  - Schokoladen-Focaccia mit Rosmarin  
und Meersalz 84
- 5-Minuten-Mikrowellen-Tassenkuchen 45

## H

### Haferflocken

- Hafer-Schoko-Crunchies  
mit Sonnenblumenkernen 100
- Schoko-Zimt-Knuspermüsli 72

### Haselnuss

- Birnen-Schoko-Gratin mit Haselnussstreusel 76
- Mokka-Eistorte mit Schokocreme  
auf Haselnuss-Dattel-Boden 92
- Healthy lifestyle Chocolate Cheesecake 60
- Healthy lifestyle Schoko-Orangen-Tarte 58

### Heidelbeeren

- Kaltes Heidelbeer-Frühstücksstüppchen  
mit Schoko-Hafer-Crunch 112

### Himbeeren

- Himbeer-Eis-Shake mit Kakao 108
- Himbeer-Schoko-Brownies 28
- Schokoladen-Risotto mit Himbeersauce 118

## K

### Karamell

- Healthy lifestyle Schoko-Orangen-Tarte 58
- Karamell-Trüffel-Eistorte 106
- Sauce Caramel Royale mit Schokosplittern 22
- Schoko-Kokos-Aufstrich 19

### Kokos

- Heiße Kokos-Schokolade 112
- Karamell-Trüffel-Eistorte 106
- Sauce Caramel Royale mit Schokosplittern 22
- Schoko-Kokos-Aufstrich 19
- Schoko-Zimt-Knuspermüsli 72
- Schwedenkuchen 56

## L

### Lebkuchen

- Lebkuchenmousse-Tartelettes 74
- Lieblingslebkuchen 29

## M

### Mandeln

- Beerenkuchen auf Schokoboden 64
- Großmamas Schoko-Datteln 98
- Healthy lifestyle Schoko-Orangen-Tarte 58
- Mandel-Schoko-Pannacotta mit Beerensauce 96
- Schoko-Amaretti 35

### Marmorkuchen mit Orange 54

### Maronen

- Maronen-Tofu-Schnitzel  
an Rotwein-Schoko-Sauce 122
- Marroni-Muffins mit Schoko-Zimt-Glasur 34

### Marzipan-Schoko-Riegel 78

### Mokka-Eistorte mit Schokocreme

- auf Haselnuss-Dattel-Boden 92

## N

### Nutella, veganes 18

## O

### Orange

- Avocado-Schoko-Buttercreme mit Orange  
und schwarzem Pfeffer 113
- Healthy lifestyle Schoko-Orangen-Tarte 58
- Marmorkuchen mit Orange 54
- Schoko-Cornflakes-Crunchies mit Orange  
und Meersalz 108
- Zartbitter-Orangen-Creme 20