

Schokoladen-Haselnuss-Pudding mit karamellisierten Bananen

Dieser Schokoladen-Haselnuss-Pudding mit karamellisierten Bananen verbindet drei Dinge, die hervorragend zusammenpassen: kräftige dunkle Schokolade, geröstete Haselnüsse und die natürliche Süsse reifer Bananen. Das Ergebnis ist ein cremiges veganes Dessert mit intensivem Schokoladengeschmack und einem warmen, leicht knusprigen Topping. Die Grundlage bildet ein selbst gekochter Schokoladenpudding aus Sojadrink, dunkler Schokolade, Kakao und Haselnussmus. Anders als bei vielen Fertigprodukten lässt sich die Süsse genau abstimmen. Das Haselnussmus sorgt für eine besonders geschmeidige Konsistenz und einen angenehm nussigen Geschmack. Kurz vor dem Servieren werden Bananenscheiben in einer Pfanne mit etwas braunem Zucker goldbraun karamellisiert. Zusammen mit gerösteten Haselnüssen entsteht ein spannender Kontrast aus kühlem Pudding, warmen Früchten und knackigen Nüssen. Der Pudding lässt sich problemlos am Vortag vorbereiten. Die Bananen kommen erst unmittelbar vor dem Servieren dazu. So eignet sich das Dessert auch hervorragend für Gäste.

4–6 Portionen | 155 Min. | 11 g Protein | 100% vegan

Zutaten

- 1000 ml Sojadrink (ungesüsst)
- 150 g dunkle Schokolade (60–70 % Kakaoanteil, ausdrücklich vegan)
- 70 g Speisestärke (Maisstärke)
- 35 g ungesüsstes Kakaopulver
- 70 g Zucker (je nach Süsse der Schokolade leicht anpassen)
- 80 g Haselnussmus (100 % Haselnüsse, möglichst aus gerösteten Nüssen)
- 1 TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Salz
- 3 Bananen (reif, aber noch fest)
- 40 g brauner Zucker
- 25 g vegane Margarine
- 1 EL Zitronensaft
- 60 g Haselnüsse (ganz, ungesalzen)
- 15 g dunkle Schokolade (vegan, fein gehobelt)

Zubereitung

- 01 Schokolade vorbereiten: Die dunkle Schokolade mit einem Messer grob hacken und beiseitestellen. Sechs Dessertgläser oder kleine Schalen bereitstellen.
- 02 Stärke und Kakao anrühren: Etwa 200 ml des kalten Sojadrinks in eine Schüssel geben. Speisestärke und Kakaopulver hinzufügen und mit einem Schneebesen vollständig glatt rühren. Es dürfen keine Klümpchen zurückbleiben.
- 03 Puddinggrundlage erhitzen: Die restlichen 800 ml Sojadrink zusammen mit Zucker, Vanilleextrakt und einer Prise Salz in einen ausreichend grossen Topf geben. Unter gelegentlichem Rühren erhitzen, bis die Mischung deutlich dampft, aber noch nicht stark kocht.
- 04 Pudding eindicken: Die angerührte Stärke-Kakao-Mischung nochmals kurz durchrühren und unter ständigem Rühren in den heissen Sojadrink giessen. Alles bei mittlerer Hitze aufkochen. Sobald der Pudding deutlich eindickt und Blasen wirft, weitere 1 bis 2 Minuten unter ständigem Rühren sanft kochen lassen. Dadurch verliert die Stärke ihren rohen Geschmack.
- 05 Schokolade und Haselnussmus einarbeiten: Den Topf vom Herd nehmen. Gehackte Schokolade und Haselnussmus hinzufügen. Mit dem Schneebesen gründlich einrühren, bis die Schokolade vollständig geschmolzen ist und eine gleichmässige, glänzende Creme entsteht.
- 06 Pudding abfüllen und kühlen: Den noch heissen Pudding gleichmässig auf sechs Dessertgläser verteilen. Etwa 20 Minuten bei Raumtemperatur abkühlen lassen. Anschliessend mindestens 2 Stunden im Kühlschrank vollständig durchkühlen. Wer keine Puddinghaut möchte, legt Frischhaltefolie direkt auf die Oberfläche.
- 07 Haselnüsse rösten: Die ganzen Haselnüsse in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze etwa 5 bis 7 Minuten rösten, bis sie duften und leicht Farbe annehmen. Dabei regelmässig schwenken. Auf einem Teller abkühlen lassen und anschliessend grob hacken.

- 08 Bananen schneiden: Die Bananen schälen und schräg in etwa 1,5 cm dicke Scheiben schneiden. Die Scheiben sollen nicht zu dünn sein, damit sie beim Karamellisieren ihre Form behalten.
- 09 Karamell herstellen: Eine grosse beschichtete Pfanne bei mittlerer Hitze erwärmen. Vegane Margarine und braunen Zucker hineingeben. Unter vorsichtigem Rühren erhitzen, bis die Margarine geschmolzen ist und sich der Zucker zu einer blubbernden Karamellmischung verbindet.
- 10 Bananen karamellisieren: Die Bananenscheiben möglichst nebeneinander in die Pfanne legen. Etwa 1 bis 2 Minuten auf der ersten Seite braten, bis sie goldbraun werden. Vorsichtig wenden und die zweite Seite weitere 1 bis 2 Minuten karamellisieren. Zitronensaft und eine kleine Prise Salz hinzufügen, die Pfanne kurz schwenken und sofort vom Herd nehmen.
- 11 Dessert anrichten: Die gekühlten Puddings aus dem Kühlschrank nehmen. Jeweils einige warme karamellierte Bananenscheiben darauf verteilen und etwas Karamellsauce aus der Pfanne darüberggeben. Mit gerösteten Haselnüssen und wenigen feinen Schokoladenspänen bestreuen. Sofort servieren, solange die Bananen noch warm sind.