

Warmer Schokoladenkuchen mit Himbeersauce & Joghurteis

(Zubereitungszeit: 60 Minuten)

Zutaten für 4 Personen

Schokoladenkuchen:

- 170 g Bitterschokolade
- 135 g Butter
- 135 g Mehl
- 30 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- 15 g Kakao
- 5 Eigelb
- 5 Eiweiß
- 20 g Zucker
- 4 Schokoladenpralinen

Himbeersauce:

- 250 g Himbeeren (tiefgefroren)
- 125 g Zucker
- 25 ml Himbeergeist
- 25 ml Mineralwasser mit viel Kohlensäure
- Saft einer Zitrone

Joghurteis:

- 500 g Joghurt
- 80 g Puderzucker
- 40 g Magermilchpulver
- 1 unbehandelte Limette
- 12 frische Himbeeren
- 12 kleine Blätter Zitronenmelisse



Zubereitung

Die tiefgefrorenen Himbeeren mit dem Zucker bestreuen und abgedeckt im Kühlschrank über Nacht marinieren lassen. Am nächsten Tag mit einem Pürierstab mixen und durch ein Sieb streichen. Dann mit Mineralwasser, Zitronensaft und Himbeergeist verrühren.

Den Joghurt mit dem Puderzucker und dem Magermilchpulver verrühren. Limettenschale abreiben. Anschließend die Limette auspressen, mit der Joghurtmasse vermengen und in der Eismaschine frieren.

Für den Kuchen Schokolade, Kakao und Butter schmelzen. Die Eigelbe mit Zucker aufschlagen und mit dem Mehl, dem Mineralwasser und den Eiweißen vermengen. Die Masse in vier kleine mit Butter eingefettete und gezuckerte Förmchen (ggf. Kaffeetassen) bis zur Hälfte füllen, dann je eine Schokoladenpraline in die Mitte der Förmchen legen und mit der restlichen Masse bedecken. Im vorgeheizten Backofen bei 175°C 10-15 Minuten backen. Der Kern der Kuchen soll noch flüssig sein.

Zum Anrichten die Himbeersauce in die Tellermitte geben, die warmen Schokoladenkuchen aus der Form stürzen und je eine Kugel Joghurteis dazugeben. Zum Schluss mit frischen Himbeeren und Zitronenmelisse garnieren und den Kuchen noch warm servieren.

Nährwerte pro Portion:

624 Kcal / 2613 KJ

18 g Fett

101 g Kohlenhydrate

13 g Eiweiß

Tipps zum Kochen mit Mineralwasser

- Die Kohlensäure des Mineralwassers wirkt im Teig als natürliches leichtes Triebmittel. Sie lässt den Kuchenteig hervorragend aufgehen und macht ihn extra locker.