

Rotweincreme

Auch zu den Festtagen möchten wir uns Süßes zum Abschluss eines Menüs gönnen. Diese Rotweincreme ist vegan. Das verwendete Kuzu stützt deine Mitte und sorgt dafür, dass die Wirkung des Rotweins sanft und angenehm bleibt.

Zutaten (für 3 bis 4 Portionen)

250 ml Rotwein

- 1 Päckchen (250 ml) gekühlte Hafersahne
- 1 Messerspitze Nelke
- 2 Messerspitze Zimt
- 1/4 TL Vanille
- 2 EL Agavendicksaft
- 1 ½ bis 2 EL Kuzu-Bröckchen
-

Zubereitung

Den Rotwein mit dem Agavendicksaft und den Gewürzen im offenen Topf erhitzen. Kuzu in ca. 100 ml Wasser auflösen; es sollte gut mit Wasser bedeckt und etwas flüssiger sein als ein Pfannkuchenteig: es kann fließen, ist aber nicht wässrig.

Sobald der Rotwein köchelt, das aufgelöste Kuzu in einem dünnen Strahl in den Wein geben und die Flüssigkeit dabei rühren. Der Wein sollte ziemlich „fest“ werden ähnlich wie ein Wackelpudding. Den angedickten Wein abkühlen lassen und dabei gelegentlich immer wieder verrühren, damit sich keine Haut oder Klümpchen bilden.

Die Hafersahne aufschlagen und unter den dann abgekühlten „Weinpudding“ ziehen. Ggf. mit Agavendicksaft nachsüßen.

Zubereitungszeit: 10 Minuten (ohne Abkühlzeit)

Spielweise: Statt mit Rotwein kannst du die Creme mit Weißwein zubereiten. Die würde ich jedoch anders würzen. Hier finde ich Zitronenschale und/oder eine Msp. Kardamom lecker. Mit sortenreinen Traubensäften (z. B. Merlot- oder Muskattraubensaft) wird das Dessert alkoholfrei. Die Hafersahne kannst du mit anderen veganen Schlagcremes ersetzen. Du musst dann nur probieren, ob die Gewürze und die Süße in diesen Mengen ausreichen. Z. B. bei Sojasahne braucht die Creme mehr Süße, wird dafür aber voluminöser und ergibt mehr Menge (dann eher für 4 bis 5 Portionen).

Zum Dekorieren nehme ich das, was gerade da ist, z. B. gehackte Nüsse (Pistazien bilden hier einen schönen Kontrast) oder zerkrümelte Kekse.

Diese Creme ist für mich etwas Festliches, die ich – schon wegen des Alkohols – sehr selten esse. Der Wein kann in kleinen Mengen eine wohltuende Wirkung haben: er kann Qi und Blut dynamisieren. Du kannst ins Plaudern geraten ... Ist ja zu Weihnachten eher schön. Bist du jedoch konstitutionell geschwächt, dann gönn dir eine alkoholfreie Variante. Auch wenn du einen zu hohen Blutdruck hast, bekommt dir die Saftvariante besser.