

Choco-Baba au vin rouge

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.

Aufgehen lassen: ca. 1 Std.

Backen: ca. 15 Min.

Für 6 beschichtete Ringförmchen oder
6 ofenfesten Förmchen von je 1,2 dl, gefettet

125 g Mehl

1 Esslöffel Zucker

¼ Teelöffel Salz

¼ Würfel Hefe (ca. 10 g),
zerbröckelt

50 g dunkle Schokolade
(70% Kakao), zerbröckelt

1 ¼ dl Milch, heiss

35 g Butter, weich

1. Alle Zutaten bis und mit Hefe in einer Schüssel mischen.
2. Schokolade in eine Schüssel geben, mit der Milch übergiessen, ca. 5 Min. stehen lassen, mit dem Schwingbesen gut verrühren, etwas abkühlen. Mit der Butter zum Mehl geben, mischen. Den Teig mit einer Kelle klopfen oder mit den Knetbacken des Handrührgerätes so lange bearbeiten, bis er glatt ist und Blasen wirft.
3. Teig in die vorbereiteten Förmchen verteilen, zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. bis knapp unter den Förmchenrand aufgehen lassen.

Backen: ca. 15 Min. in der unteren Hälfte des auf 200 Grad vorgeheizten Ofens. Herausnehmen, auf ein Gitter stürzen.

Rotwein-Sauce

5 dl Rotwein (z. B. Beaujolais oder Dôle)

1 Vanillestängel, längs
aufgeschnitten, Samen
ausgekratzt

80 g Zucker

Wein mit Vanillestängel und Zucker aufkochen, auf ca. 4 dl einkochen. Die Hälfte der Sauce in die Förmchen verteilen. Die noch warmen Babas wieder hineinlegen, ca. 15 Min. ziehen lassen, bis die Flüssigkeit aufgesogen ist. Babas auf Teller stürzen, mit der restlichen Sauce beträufeln.

Lässt sich vorbereiten:

Die Babas 1 Tag im Voraus backen. Vor dem Servieren mit der warmen Sauce trinken.

Pro Person: 10 g Fett, 4 g Eiweiss,
35 g Kohlenhydrate, 1196 kJ (286 kcal)

