

Wie im Film...

Bei Becky's Diner dreht sich gerade alles um Kochen im Film. Mit ihrem filmischen Blogevent sucht sie nicht nur Lieblingsfilme, sondern auch Leibspeisen, die darin vorkommen.



Ich habe eine ganze Weile gebraucht, um mich für einen Film zu entscheiden. Letztendlich habe ich mich für einen meiner All Time Favourites entschieden, auch wenn ein Großteil der Gerichte in diesem Film wohl nicht als histamintauglich durchgehen würde.

Denn in "Chocolat" dreht sich alles – wie kann es anders sein? – um Schokolade.



An und für sich enthält Schokolade selbst ja kaum Histamin, aber eben andere biogene Amine wie z. B. Theobromin (was übrigens für Katzen in schon kleinen Mengen toxisch ist) und gilt daher als Histaminliberator. Emulgatoren wie Sojalecithin tragen auch nicht unbedingt zur Verträglichkeit bei ☐ Daher stelle ich Euch gleich meine Lieblingschokolade vor, die ohne Sojalecithin auskommt und die ich verwende, wenn ich Schoki nicht gerade selber mache. Mir geht's dabei nicht um Werbung (ich krieg' auch nichts dafür, dass ich das schreibe), sondern um gute Alternativen. Ich habe nämlich lange gebraucht, eine Schokolade ohne Sojalecithin zu finden.

Grundsätzlich gilt die Faustregel, je heller desto besser, wenn es um Histamin und Schokolade geht. Selbstgemacht, ohne Soja, ist auch eine gute Idee für alle, die auf Schoki nicht verzichten wollen.

Daher gibt es passend zum Event das eher nicht histamintaugliche Originalrezept und eine Variante für Euch,

die histamintechnisch OK ist.

Heiße dunkle Schokolade mit Chili-Pfeffer (nach Chocolat) und heiße weiße Schokolade



So sieht's im Original aus



Und so wird's im Original genossen

Zubereitungszeit:

ca. 5-10 Minuten

Schwierigkeit:

einfach



Inhaltsstoffe: ohne
Sojalecithin



Weißer Schoki



Weißer heißer Schokolade

Zutaten für 2 Tassen (eine hell und eine dunkel):

- 2 1/2 Stück weiße Vanille-Schokolade (Vivani)* und 5 Stück Vollmilchschokolade (Vivani*, Tafel ist anders aufgeteilt als die weiße)
- etwas (ca. 1 EL) Schlagsahne/Schlagobers (selbst aufgeschlagen) – optional
- ca. 300–400 ml Milch
- eine Prise Chili-Pfeffer für die dunkle Variante
- eine Prise Zimt, optional

Zubereitung:

Die Milch in einem Topf auf kleiner Flamme erwärmen, aber nicht kochen! Die Schokolade hineingeben und langsam schmelzen lassen. Stetig umrühren, am besten mit einem kleinen Schneebesen.

Währenddessen die Sahne/das Obers steif schlagen und mit etwas selbst gemachtem Vanillezucker verfeinern.

Wenn sich die ganze Schokolade aufgelöst hat, vom Herd nehmen. In Tassen füllen.

Eine Prise Chili-Pfeffer hineinstreuen und vorsichtig umrühren. Einen gehäuften Esslöffel Sahne/Obers auf jede Tasse Schokolade setzen oder mit dem Spritzbeutel sprühen, damit's noch hübscher aussieht.

Wenn Ihr Euch nun auch nach einer Filmszene sehnt, wo die Schokolade vorkommt. Armande trinkt hier zum ersten Mal Viannes Schokolade und ist – auf ihre Weise – begeistert.

Wer eine **histaminfreundliche**, **“heiße weiße Schoki”** genießen möchte, kann auch weiße Schoki verwenden und statt mit Chili mit Vanille würzen. So wie bei uns, da gab es auch beide Varianten.



Guten Appetit!

(c) Histamin-Pirat