

KHEER – INDISCHER MILCHREIS

Kheer, Khir, Payasam oder Payasa – überall in Indien hat das leckere Dessert einen eigenen Namen. Genauso hat jede Familie und Region ein eigenes Rezept. Eine einfache Variante, die bei Ihren Sternsängern bestimmt gut ankommt, möchten wir hier vorstellen.

Zutaten für ca. 4 Portionen

- 1 Dose Kokosmilch (400 ml)
- 200 ml Vollmilch
- 3 EL (Rohr-) Zucker
- 100 g Basmatireis
- 50 g Rosinen
- 1/2 TL gemahlener Kardamom
- 30 g Mandelblättchen, geröstet
- evtl. 30 g gehackte Pistazien



Und so geht's

- Kokosmilch, Milch und Zucker in einen Topf geben und zum Kochen bringen.
- Reis zugeben und auf niedriger Stufe 20 Minuten so lange köcheln, bis der Reis gar und die Flüssigkeit eingedickt ist.
- Rosinen und Kardamom unterrühren und ein paar Minuten weiter köcheln lassen.
- In Schälchen füllen und mit den Mandeln und ggf. Pistazien garnieren.

TIPP

Alternativ oder zusätzlich zu Mandelblättchen und Pistazien, kann der Nachtisch auch mit Cashewnüssen, Haselnüssen oder weiteren Trockenfrüchten serviert werden.

Die Trockenfrüchte werden wie die Rosinen am Ende ein paar Minuten mitgekocht.

Alle Zutaten, die Sie für dieses Rezept benötigen, können Sie im Weltladen aus Fairem Handel kaufen.

GUTEN APPETIT!

CHAPATI – INDISCHES FLADENBROT

(für 10 Portionen)

250 g Mehl, 100 ml Wasser und einen Esslöffel Speiseöl zu einem geschmeidigen Teig kneten. Daraus zehn Kugeln formen und mit wenig Mehl dünn ausrollen. In einer sehr heißen Pfanne ohne Fett kurz backen, umdrehen und von der anderen Seite backen. Mit einem heißen, feuchten Geschirrtuch bedecken, bis alle Brote fertig sind.

Chapatis eignen sich wunderbar, um – wie in Indien üblich – mit den Fingern zu essen. Dabei wird immer ein kleines Stück vom Fladenbrot abgetrennt und z.B. in ein Curry getunkt. Aber auch die süße Variante mit Quark und Marmelade oder Kompott ist sehr lecker.

MANGO-LASSI

(4 Gläser)

- 250 g Naturjoghurt
- 130 ml Milch
- 150 g Mango-Fruchtfleisch bzw. -püree

Mango schälen, in Stücke schneiden und mit dem Mixer pürieren. Alle restlichen Zutaten hinzugeben und gut mixen. Vor dem Servieren kühlen. Wenn das Lassi zu dickflüssig ist, einfach mit etwas Wasser verdünnen.

MASALA – INDISCHER GEWÜRZTEE

(2 Portionen)

- 1 Tasse Wasser
- 1 Tasse Milch
- 1 Kardamomkapsel
- kleine Zimtstange
oder eine Messerspitze Zimtpulver
- etwas Pfeffer
- 1 Nelke
- 1 kleines Stück Ingwer
- 1 gehäufte TL Zucker bzw. Honig
- 1 TL oder Beutel Schwarztee
(für Kinder koffeinfrei)

Gewürze im Mörser zerstoßen und zusammen mit Wasser und Zucker aufkochen. Jetzt den Tee dazu geben und drei Minuten bei schwacher Hitze kochen lassen. Dann die Milch dazugeben und noch einmal zwei Minuten kochen. Vor dem Verzehr durch einen Filter gießen.

