

INDISCHES GRIESS-HALVA

Kein Fest in Indien, ohne Halva! So heisst das landestypische Dessert, das auch in anderen Teilen dieser Welt verbreitet ist: in Zentral- und Vorderasien, sowie in Osteuropa. Halva ist einfach zuzubereiten und schmeckt erst noch köstlich! Viel Spass und guten Appetit wünscht euch Missio!

Zutaten



- 100g feiner Weizengriess
- 1/4 Liter Wasser
- 50g weisser Zucker
- 10 ungesalzene Cashew-Nüsse
- 10 weisse Rosinen
- Einige Mandelscheibchen
- 2 EL Butterschmalz (=Ghee*)
- 2 grüne Kardamom-Schoten in Form von Pulver

Zubereitung

Den Weizengriess auf niedriger Stufe während 10 Minuten und unter ständigem Rühren goldgelb rösten. Anschliessend den Griess in eine Schüssel leeren und abkühlen lassen.

Ghee, Cashew-Nüsse, Rosinen und Griess in eine Bratpfanne geben und unter ständigem Rühren während 3 Minuten auf mittlerer Stufe erhitzen.

Wasser beifügen. Danach den Zucker beifügen und umrühren. Zuletzt das Kardamom-Pulver hinzugeben und vermischen.

Ein Kuchenblech oder eine Gratinform einfetten und anschliessend die Masse mit einem Spachtel gleichmässig darin verteilen.

Mit gerösteten Mandelscheibchen dekorieren und geniessen!

*Ghee ist die in Indien verbreitete Bezeichnung für Butterschmalz, Butterreinfett oder geklärte Butter. Im Gegensatz zur normalen Butter enthält Ghee weder Eiweiss noch Milchzucker und kaum Wasser und ist deswegen stärker erhitzbar, länger haltbar, verträglich für Menschen mit Laktoseintoleranz und gilt allgemein als gesünder. Ghee wird hergestellt, indem man in Würfel geschnittene Butter oder Rahm auf niedriger Stufe in einer breiten, dicken Pfanne erwärmt. Sobald die Butter vollständig geschmolzen ist, erhöht man die Temperatur und lässt die Butter kurz aufkochen, bis sie zu schäumen beginnt. Anschliessend wird die Hitze auf die niedrigste Temperaturstufe reduziert, um die Butter so weiterköcheln zu lassen. Das Eiweiss, das sich an der Oberfläche als weisser Schaum zeigt, kann zwischendurch immer wieder abgeschöpft und entsorgt werden. Dieser Vorgang muss solange wiederholt werden, bis sich kein Schaum mehr bildet und das klare reine, goldfarbene Butterfett übrigbleibt. Dieses kann durch einen Kaffeefilter oder ein Teesieb in ein Glasgefäss gefüllt werden.