

Keraracha Bhate

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 2 Portionen:

1 Tasse Reis, 2 Tassen Wasser, 50 g Ghee, 1 Orange, 1/4 Tasse Mandelblättchen, 1/2 Tasse Rosinen, 1 kleiner Apfel, 1 EL Zucker, Garnitur

Zubereitung:

1. Waschen Sie den Reis solange bis das Wasser klar bleibt. Dann geben Sie das Ghee in einen kleinen Topf und lassen es nur schmelzen. Geben Sie den Reis hinzu.
2. Nun geben Sie das Wasser hinein und rühren alles gut durch. Rühren Sie solange bis es aufgekocht ist. Dann machen Sie einen Deckel drauf und stellen es vom Herd.
3. Schälen Sie die Orange und den Apfel. Anschließend würfeln Sie alles. Schauen Sie nach ob der Reis gequollen ist oder eventuell mehr warmes Wasser braucht.
4. Ist der Reis so weit gequollen, dass er nicht mehr hart ist, dann können Sie die Rosinen und die Mandelblättchen unterheben.
5. Mit dem Zucker abschmecken und die Obstwürfelchen als Dekoration obendrauf geben. Warm servieren.

Haferflocken - Pfirsich -Smoothie

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 2 Portionen:

50 g feine Haferflocken, 3 Pfirsiche, 100 Kokosmilch, Wasser, Zitronensaft, Zucker

Zubereitung:

1. Entfernen Sie die Kerne aus den Pfirsichen und schneiden Sie sie klein. Geben Sie sie in einen Standmixer und füllen dieses mit der Kokosmilch auf. Geben Sie eventuell Fruchtsaft hinzu und dann die Haferflocken.
2. Lassen Sie alles auf höchster Stufe pürieren. Mit Zitronensaft und Zucker abschmecken.

Peshawar Naan

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Schwierigkeitsgrad: mittel

Zutatenliste für 2 Portionen:

600 g Mehl, 100 ml Milch, 100 g Joghurt, 100 g Nuss Trockenfrüchtemischung, 40 g Ghee, frische Hefe, Salz, Zucker, 2 TL Schwarzkümmel, Anis

Zubereitung:

1. Sieben Sie das Mehl in eine Schüssel und vermengen Sie es mit dem Salz und dem Zucker. Machen Sie in der Mitte eine Mulde und bröckeln Sie die frische Hefe hinein.
2. Erwärmen Sie die Milch lauwarm. Geben Sie die lauwarml Milch unter ständigem leichtem Rühren auf die Hefe in der Mulde. Rühren Sie so lange bis die Hefe flüssig ist.
3. Geben Sie nun das Mehl drumherum in die Hefe und stellen Sie einen Hefeteig her. Kneten Sie ihn gut durch und lassen ihn dann an einem warmen Ort zugedeckt für eine Stunde gehen.
4. In der Zwischenzeit können Sie die Füllung für unser Naanbrot machen. Hierzu geben Sie die Nuss - Trockenfrüchtemischung mit dem Anis in einen Blender und lassen es relativ fein hacken.
5. Wenn der Hefeteig gegangen ist, nehmen Sie ihn aus der Schüssel und legen ihn auf eine bemehlte Arbeitsfläche. Teilen Sie ihn in 4 Teile.
6. Rollen Sie jedes Viertel so aus, dass es mehr oder weniger rund ist. Geben Sie auf jedes Viertel ein Viertel der gehackten Masse aber nur auf eine Hälfte des Teiges.
7. Klappen Sie dann die andere Hälfte über die Früchte und drücken Sie die Ränder gut zusammen. Bestreichen Sie jedes Teil mit Ghee und streuen Sie Schwarzkümmel darauf.
8. Backen Sie das Brot bei 220 C Umluft für ca. 8 bis 10 Minuten. Vorsicht: Kann dunkel werden.

Halwa

Zubereitungszeit: 30 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 2 Portionen:

500 g Möhren, 500 ml Milch, 4 EL Ghee, 75 g Zucker, 2 Kardamom, Cashews, Rosinen

Zubereitung:

1. Waschen und putzen Sie die Möhren. Anschließend trocknen und dann alles komplett reiben.
2. Erhitzen Sie 2 EL Ghee in einem Topf und geben Sie dann die Möhren hinzu. Unter ständigem Rühren erhitzen. Nach 2 Minuten mit der Milch aufschütten.
3. Geben Sie nun das Kardamompulver und den Zucker zu den Möhren im Topf. Dem folgen nun die restlichen 2 EL Ghee und verrühren Sie alles gut.
4. Reduzieren Sie die Temperatur, sodass die Karotten nur noch sehr leicht köcheln. Lassen Sie diese so lange köcheln, bis die Milch komplett von den Karotten aufgenommen wurde.
5. Rösten Sie die Cashews leicht an und geben Sie diese mit den Rosinen zusammen über den warmen Halwa.

Mangolassi

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Schwierigkeitsgrad: leicht

Zutatenliste für 2 Portionen:

200 g Mango, 300 g Joghurt, Milch, Zucker, Minze

Zubereitung:

1. Schälen Sie die Mango (s) und schneiden Sie das Fruchtfleisch vom Kern. Geben Sie dann das Fruchtfleisch mit dem Joghurt in einen Standmixer. Lassen Sie alles so lange mixen bis die Masse eine cremige Konsistenz hat.
2. Je nach Geschmack und Bedarf nun die Masse mit Zucker abschmecken. Wem es zu dick ist, dann dies mit Milch verflüssigen.
3. In ein Glas schütten und mit Minzeblättchen garnieren.