

Suji Ka Halwa mit Mango-Chia-Topping



Suji Ka Halwa ist ein indischer Grießbrei, der mit Gewürzen wie Kardamom und Zimt verfeinert wird. Das gibt ihm ein ganz besonderes Aroma. Es werden auch gerne Rosinen und Mandeln oder andere Nüsse nach Wahl zugefügt.

Dieser indische Grießbrei hat eine etwas andere Konsistenz als der uns Bekannte. Er ist allgemein fester und nicht breiig. Er wird in der Regel warm gegessen. In Indien wird er gerne zum Frühstück serviert.

Die Herstellung des Suji Ka Halwa ist einfach – erfordert aber etwas Geduld. Außerdem solltest Du bei der Zubereitung vorsichtig sein, da der Brei unter der Zugabe der Milch stark hochkocht und man sich schnell Verbrennungen zuziehen kann. Ich empfehle daher für die Zubereitung eine Pfanne mit hohem Rand sowie die Milch in zwei Teilen und sehr langsam anzugießen.

Zubereitung:

Chia-Topping:

Für das Chia-Topping gibst du die Chia-Samen zusammen mit dem Wasser in eine Schüssel. Verrühre alles und stelle die Schüssel bis zur weiteren Verwendung in den Kühlschrank. In dieser Zeit können die Samen aufquellen.

Suji Ka Halwa:

Gebe die Milch zusammen mit dem Zucker in

Zutaten:

Für 4 Gläser á 200 - 220 ml Inhalt:

Mango-Chia Topping:

- 2 EL Chia-Samen
- 125 g Wasser
- 100 ml Mango-Fruchtsoße

Suji Ka Halwa:

- 400 g Milch
- 125 g Zucker
- 5 EL Ghee (ersatzweise Butterschmalz)
- 160 g Semolina (ersatzweise Weichweizengrieß)
- Chai-Gewürz oder 1/2 TL Kardamom und 1 Prise Zimt
- 3 EL gehackte Mandeln
- 3 EL Rosinen

einen Topf. Erwärme die Milch unter Rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Stelle den Topf dann erst einmal beiseite.

Zerlasse in einer Pfanne mit hohem Rand bei mittlerer Hitze das Ghee. Gebe das Semolina bzw. den Weichweizengrieß hinein und vermische ihn gründlich mit dem Ghee. Jetzt kannst Du die Hitze etwas erhöhen. Röste den Grieß nun unter Rühren an, bis er goldbraun ist. Das kann ca. 10 Min. dauern. Würze dann alles mit dem Chai-Gewürz oder Kardamom und Zimt.

Gieße nun vorsichtig und langsam die Hälfte der vorbereiteten Milch zu und rühre sie behutsam unter. Wenn sich alles vermischt hat kannst Du die Mandeln und Rosinen untermischen.

Anschließend gibst Du die restliche Milch zu. Verrühre alles gut und lasse die Masse nun unter Rühren weiter köcheln bis ein dicklicher Brei entsteht, der sich immer wieder vom Pfannenboden aus zusammenzieht. Dann ist der Grießbrei fertig.

Chia-Mango-Topping fertigstellen:

Hole jetzt die Schüssel mit den vorbereiteten Chia-Samen aus dem Kühlschrank. Sie sollten mittlerweile vollständig aufgequollen sein.

Rühre 100 ml der Mango-Fruchtsoße unter die Samen und vermische alles gut.

Solltest Du keine Mango-Fruchtsoße haben, kannst Du ersatzweise auch frische Mango pürieren und etwas nachsüßen.

Das Anrichten:

Verteile das Suji Ka Halwa gleichmäßig in Dessertgläser. Hier eignen sich die kleinen 220 ml-Weck-Gläser perfekt, da die Masse heiß eingefüllt werden muss und diese hitzebeständig sind.

Auf die Oberfläche gibst du einige Löffel des Chia-Mango-Toppings. Zur Deko kannst Du noch 3 Rosinen in die Mitte jedes Glases auf das Topping legen. Dann am Besten gleich warm servieren.