Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln

Heute gibt es Naschwerk zum Löffeln – ein indisches Grießdessert! Das habe ich vorgestern ausprobiert und Naschkater und ich waren beide begeistert. Die indische Version des Grießbreis wird also am Montag beim indischen Abend als Nachtisch serviert.
Das Rezept stammt aus dem Buch „Indisch vegetarisch“ (Sushila Issar und Mrinal Kopecky) des Hädecke Verlags und heißt dort „Sheera“. So wird das Gericht laut Buch in den Bundesstaaten Maharashtra und Goa genannt, weiter im Süden heißt es „Kesari“.
Die Zubereitung ist ganz einfach und man kann den Brei auch vorbereiten und dann mit etwas zusätzlicher Flüssigkeit warm machen, damit man es lauwarm servieren kann. Kalt geht das natürlich auch, aber ich finde es warm besser.

Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln

Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln

Statt Milch habe ich Reisdrink genommen, das ging wunderbar. Allerdings habe ich sicher die drei- bis vierfache Menge Flüssigkeit gebraucht, damit das Dessert cremig wurde. Ansonsten wird der Brei sicher sehr kompakt. Im Rezept gebe ich also mal meine Menge an. Bei Bedarf und je nachdem, wie cremig/flüssig ihr das Dessert haben möchtet, solltet ihr aber noch zusätzliche Flüssigkeit parat haben.
Das Safranpulver lasse ich zukünftig weg, das habe ich überhaupt nicht herausgeschmeckt.
Die Mandeln sind im Originalrezept gestiftet, ich fand geröstete Mandelblättchen schöner und hatte sie auch noch da.
Veganer können die Butter sicher ersetzen durch Margarine oder ein mildes Öl, aber dann schmeckt das Dessert natürlich ganz anders und nicht so herrlich buttrig.

Für 6 Personen:

125 g Butter
300 g Grieß
1 reife, aber feste Banane
2 EL Sultaninen
Ca. 1 l warmer Reisdrink (oder Milch)
2-3 EL Honig (oder 150 g Zucker)
½ TL Kardamompulver
2-4 EL Mandelblättchen – oder stifte (geröstet)

In einem Topf die Butter zerlassen, den Grieß dazugeben und unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze anrösten, bis der Grieß goldbraun ist.
Die Banane klein schneiden, mit den Sultaninen zum Grieß geben und gut unterrühren. Den Reisdrink/die Milch angießen und alles gut vermischen. Den Zucker einrühren, die Hitze reduzieren und den Deckel auflegen. Ab und zu umrühren und einige Minuten garen, bis der Zucker sich aufgelöst hat und ein cremiger Brei entstanden ist. Je nach Bedarf noch etwas Flüssigkeit unterrühren und zum Schluss den Honig einrühren.
Den Kardamom und die Mandeln untermischen oder letztere beim Servieren darüber streuen.
Am besten warm oder lauwarm genießen.

Indisches Grießdessert mit Banane, Sultaninen und Mandeln

Dieses Dessert wird es bei uns von nun an sicher häufiger geben und ich muss sagen, leicht erwärmt schmeckt es auch zum Frühstück hervorragend.
Ich wünsche euch ein genussvolles Wochenende!
Eure Judith

Einen bunten indischen Rohkostsalat findet ihr HIER.

Share on Facebook
0
Share on Pinterest
2
Send email