Besan Laddu – Indisches Kichererbsenkonfekt



Heute wird es exotisch im Hause Naschkatze. Habt ihr schon mal von Laddu gehört, dem indischen Kichererbsenkonfekt, das auch indische Schokolade genannt wird? Ich kannte das bis vor zwei Wochen auch noch nicht, beziehungsweise hatte ich es vielleicht mal im Vorbeigehen im Bioladen gesehen, aber noch nie probiert.
Neulich habe ich unserer Nachbarin einen Dienst erwiesen und bekam als kleines Dankeschön ein Tellerchen mit drei Laddus vor die Tür gestellt. Ich war ganz fasziniert von dem Röstaroma der Kugeln und nach einem ersten Bissen war ich begeistert von der leichten Süße und dem nussigen Geschmack!

Was es genau war, fand ich im Netz heraus und suchte mir auch gleich ein Rezept, um das Konfekt selbst herzustellen. So

schwer kann das ja nicht sein, dachte ich mir. Und das stimmt auch! Einzig die lange Röstzeit, während der man die Masse rühren muss, bedeutet etwas Aufwand, ansonsten ist es kinderleicht!



Gewürze und Variationen

Ich habe das Laddu eher traditionell gewürzt mit Zimt und Kardamom, was ja für uns eh weihnachtlich ist, aber man kann

es in der Winter- oder Weihnachtszeit natürlich noch „europäisieren“ und zum Beispiel Spekulatius- oder Lebkuchengewürz nehmen und ein Weihnachtskonfekt daraus machen. =)

Als Zucker habe ich wieder Kokosblütenzucker verwendet, damit das Ganze noch ein bisschen gesünder ist und außerdem mag ich die leichte Karamellnote dieses Zuckers. Statt Ghee/geklärter Butter geht auch Kokosfett super, nicht zu verwechseln mit Kokosöl. Das Öl schmeckt nach Kokos. Wer das mag, kann auch das verwenden. Aber das Fett ist neutral im Geschmack, so kommen das zarte Aroma des gerösteten Kichererbsenmehls und die Gewürze besser zum Ausdruck.
Traditionell wird Besan Laddu wohl zu Kugeln gerollt, aber ich habe die Masse mit einem Teelöffel zu ovalem Konfekt geformt, das sah auch sehr schön aus.

Zutaten:

100 g Kokosfett (oder Ghee)
150 g Kichererbsenmehl
1 TL Zimt
1 TL Kardamom
60 g Kokosblütenzucker
1 Handvoll Pistazien, fein gehackt
einige Esslöffel Wasser

Fett in einer Pfanne schmelzen lassen und das Kichererbsenmehl bei niedriger Hitze darin unter ständigem Rühren 20 Minuten anrösten, bis es nussartig riecht.
Dann den Zucker, die Gewürze und die Pistazien dazu geben und etwas Wasser angießen und alles noch einmal gut verrühren, bis eine leicht klebrige Teigmasse vorhanden ist.
Den Herd ausschalten und die Masse mit einem Teelöffel und der Hand zu ovalem Konfekt formen. Man kann auch Kugeln rollen oder die Masse in eine rechteckige Form streichen und in Rechtecke oder Rauten schneiden. Im Kühlschrank oder bei kühlerer Raumtemperatur aufbewahren, am besten in einer Keksdose.



Diese Nascherei ist vergleichsweise gesund, aber auch recht nahrhaft, man sollte also nicht mehr als zwei oder drei Laddus auf einmal verputzen. Aber das gilt ja eigentlich für alle

Genussmittel. Auf jeden Fall ist es etwas Besonderes und ich hoffe, ihr seid nun genauso neugierig wie ich und habt Lust, es einmal auszuprobieren!

Habt ein genussvolles Adventswochenende!
Eure Judith