

Finale auf Indisch

Ein indisches Buffet gleicht einem Schlaraffenland von Farben und Düften. Betreten Sie dieses Gewürzparadies in unserem Kochkurs!



Indische Joghurtcreme

SCHNELL

Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
Stehen lassen: ca. 1 Std.

- ½ Teelöffel Kardamom
- ½ Teelöffel Korianderpulver
- ¼ Teelöffel Kreuzkümmelpulver
- ¼ Teelöffel Zimtpulver

360 g Joghurt nature

250 g Halbfettquark

3 Esslöffel Puderzucker

ca. 3 Safranfäden

1 Mango, geschält

evtl. 1 Esslöffel geschälte Pistazien, grob gehackt

1. Gewürze in einer kleinen beschichteten Bratpfanne bei mittlerer Hitze leicht rösten, in eine grosse Schüssel geben (siehe Tipp). **2.** Joghurt und alle Zutaten bis und mit Safranfäden begeben, gut verrühren. Creme zugedeckt bei Raumtemperatur ca. 1 Std. stehen lassen. **3.** Das Fruchtfleisch der Mango beidseits entlang dem flachen Stein abschneiden, längs in ca. 1 cm dicke Schnitze schneiden. Creme mit den Mango-Schnitzen verzieren.

Tipp: die Gewürze lassen sich mit einem hitzebeständigen Pinsel sauber aus der Pfanne nehmen.

Pro Person: 7 g Fett, 10 g Eiweiss, 21 g Kohlenhydrate, 799 kJ (191 kcal)