

Halva

Halva ist eine Süßwarenspezialität, die ursprünglich aus Indien, Iran und Zentralasien stammt. Hier das Rezept zum Selbermachen.



100	g	Honig
150	g	Sesam, geschält
2	TL	Sesamöl
2	EL	Zitronensaft

- 1 Den Sesam in eine grosse Pfanne geben und ohne Fettzugabe rösten, bis er duftet, danach abkühlen lassen. Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark heraus schaben.
- 2 Den Sesam in einen hohen Mixbecher geben und mit einem Stabmixer fein pürieren, danach den Zitronensaft zugeben und nochmals mixen. Eine kleinere Schüssel mit Sesamöl einstreichen.
- 3 Den Honig zusammen mit dem Vanillemark in einen Topf geben und erwärmen. Die Sesammasse unter den Honig rühren, bis sich alles zu einer homogenen Masse verbunden hat.
- 4 Die warme Sesammasse in die geölte Form geben und glatt streichen. Die Schale in den Kühlschrank stellen und 1-2 Stunden vollständig erkalten lassen. Fertiges Halva aus der Form nehmen und servieren (kleine Stücke abbrechen).