

Moong Dal Halwa mit Mandeln, Trockenfrüchten und Safran



200 Gramm Mungbohnen

10 Esslöffel Ghee

460 Milliliter Wasser

230 Milliliter Vollmilch

200 Gramm Rohrohrzucker

1 Prise Safranfäden (und je 3-5 Fäden zur Deko)

1 Handvoll Mandeln

4 Kapseln Grüner Kardamom

2 Esslöffel Rosinen

1 Esslöffel gehackte Trockenfrüchte (zum Beispiel Aprikosen oder Mango)

1. Die Mungbohnen für 6 Stunden, besser über Nacht einweichen. Dann abgießen, abspülen und abtropfen lassen.
2. Die eingeweichten Bohnen nun mit etwa 80-100 ml Wasser pürieren. Ghee in einer Pfanne schmelzen lassen und das Bohnenpüree in die Pfanne geben und sofort anfangen zu rühren.
3. Auf geringer Hitze nun solange rühren, bis die Bohnen ihren Geschmack ins leicht Süße ändern und beginnen, krümelig zu werden. Spätestens nach 15-20 Minuten sollte es genug sein. Probiere zwischendurch, du wirst verstehen.
4. Nun beginnen Ghee und Halwa wieder, sich zu trennen. Das Fett wandert an den Rand, während das Halwa klumpig wird. Diese Klumpen musst du im Rührvorgang ständig aufbrechen.
5. Setze nun Milch, das restliche Wasser und Zucker in einem zweiten Topf auf löse den Zucker dabei auf. Zwacke 2 EL der Mischung in eine kleine Schale ab und rühre die Safranfäden hinein. Koche die Milch-Mischung kurz auf.
6. Sobald die Milch kocht, gieße sie unter ständigem Rühren zum Halwa, zuletzt die Safranfäden. Die Kardamomkapseln pulverisieren. Mandeln, Rosinen und Trockenfrüchte hacken und mischen. Bis auf 1 EL zur Deko alles zum Halwa geben.
7. Halwa wird heiß serviert. Streue etwas von der Mischung darüber und platziere darauf einige Safranfäden.