



Leckerer aus Milch und Co. ○ Lassi – der indische Joghurtdrink

Lassi ist ein traditionelles indisches Getränk aus Joghurt. Jede Familie hat ihr eigenes Rezept. Im Prinzip werden Joghurt und Wasser [oder Milch] im Verhältnis 1 : 2 oder 1 : 1 verrührt. Dazu kann man Fruchtsaft- oder -mus, Fruchtstücke, Zucker u.v.a. kombinieren. Hier Beispiele ...

Mango-Lassi mit Milch → 250 mL Natur-Joghurt, 130 mL Milch, 200 mL Mangopüree oder 200 g Mango-Würfel, 4 TL Zucker, 1 TL Zitronensaft ... alles vermischen

Mango-Lassi exotisch → 1 Mango, 200 mL Buttermilch, Kardamompulver, Nelkenpulver, etwas Rosenwasser, 3 EL Rohrzucker, 500 mL Joghurt, 6 Eiswürfel ... alles pürieren

Mango-Vanille-Lassi → 500 mL Buttermilch, 1 Mango oder 1 Dose Mangos, Zitronensaft, Zucker, Vanille frisch aus der Schote gekratzt, eventuell Beeren ... alles pürieren

Mango-Lassi original indisch → 200 mL Mangopüree/-schnitze, 180 mL Wasser, 140 mL Joghurt, Samen einer Kardamom-Kapsel gemörsert, 1 gemörserte Nelke, 1 Msp. Zimtpulver, 1 Msp. Ingwerpulver, Rohrzucker nach Bedarf, ein wenig Safran für die Farbe ... alles mixen; Minzblättchen zum Garnieren

Mango-Lassi Basisrezept indisch → meist **Joghurt : Wasser oder Milch = 1 : 1** (manchmal 1 : 2; aber je nach Familie und Region anders)

Leckerer aus Milch und Co. ○ Milchmädchenbonbons

Man braucht **für 4 Personen** → 220 g Zucker, 250 g gezuckerte Kondensmilch [aus der Tube], 30 g Butter

Das musst du tun → Backblech mit Backpapier vorbereiten. Alle drei Zutaten in eine nicht zu kleine Pfanne geben. Unter maximale Hitze stetig mit einem Holzlöffel rühren bis der Zucker anzubrennen beginnt. Dann den Herd auf halbe Hitze zurückstellen und ca. 30 Minuten stetig rühren und immer den Boden aufkratzen, bis die Masse deutlich dickflüssig ist. Dann das Ganze auf das Backblech gießen und am einfachsten mit einem zweiten Backpapier auf ca. 0,5 bis 1 cm flach drücken. Dann 5 Minuten abkühlen lassen. Nun mit einem kalt abgespülten Messer die Masse in Würfel schneiden und endgültig auskühlen lassen.

Leckerer aus Milch und Co. ○ Karamell-Milch-Bonbons

Zutaten → 50 g Butter, 125 mL Milch, 200 g Zucker

Zubereitung → Die Butter in der Pfanne schmelzen und Zucker darauf streuen. Unter ständigem Rühren karamellisieren. Dann schnell die Milch zugießen und durchrühren! So lange kochen, bis die Masse zäh vom Rührlöffel läuft! Dann auf ein Brett gießen und ausstreichen. Auskühlen lassen sowie in Stücke schneiden!

Leckerer aus Milch und Co. ○ Sahnebonbons

Du benötigst → 125 mL Sahne, 1 Päckchen Vanillinzucker, 250 g Zucker, 1 EL Honig

So geht's → Alle Zutaten in einen Topf geben, erhitzen und rühren, bis es bräunlich aussieht wie Karamell. Die Masse auf ein gefettetes Backblech geben, glatt streichen, etwas abkühlen lassen und in Vierecke schneiden. Nach vollständigem Auskühlen auseinander brechen und in Folie wickeln.

Alternatives Rezept → 1 TL Butter, 500 g Zucker, ½ L Milch, 1 Päckchen Vanillinzucker

Mach's so → Alle Zutaten im Topf zum Kochen bringen. Kocht die Mischung, wird der Herd auf kleine Hitze gestellt. Man muss jetzt etwa eine ½ Stunde rühren, bis die Bonbonmasse dick wird und Blasen schlägt. Sie wird gelb und schließlich goldbraun. Ist sie braun, nimmt man den Topf vom Herd und schüttet die Masse auf ein nasses Kuchenblech, so dass sie etwa ½ cm dick ist. (Man kann auch nur das halbe Blech bedecken, die Masse läuft nicht weiter, da sie schnell hart wird.) Mit einem Messer, das immer wieder in kaltes Wasser getaucht wird, schneidet man viereckige Täfelchen und lässt sie etwa eine halbe Stunde auskühlen.



Leckerer aus Milch und Co. ○ Masala Chai

Masala Chai [Alltagsrezept] → 1 L Milch, ½ L Wasser, ½ TL Zimt, 2 EL Zucker und 1 Prise Ingwer werden gemischt und aufgekocht. Dann 2 EL Schwarztee dazu geben und 3 min ziehen lassen, nochmals aufkochen und durch ein Sieb gießen. Lecker! Inder trinken den Tee oft sehr süß.

Masala Chai [Festtagsrezept] → Die **Zutaten** sind 3 TL Schwarztee [Darjeeling], 1½ Tassen Wasser, 1 Tasse Milch, 4–6 TL Zucker (Inder mögen den Tee extrem süß, 3–4 TL reichen), 1 Stange Zimt [oder ½ TL Zimtpulver], 8 Kardamomkapseln [aufgebrochen bzw. angedrückt], 2–3 Stück Sternanis, etwas Koriander (frisch gemahlen), ¼ TL Ingwer-Pulver [am besten getrockneten Ingwer reiben] (und nur wer es mag: 1–3 Gewürznelken)

Die **Zubereitung**. Jede indische Familie bereitet ihren Masala Chai anders. Das Wasser kommt in einen Topf. Gib alle Gewürze hinzu und bringe das Ganze zum Kochen. Den Topf zudecken und etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze köcheln. Jetzt die Milch sowie den Zucker hinzugeben und wieder zum Kochen bringen. Nun kommt der Schwarztee hinein. Den Topf wieder zudecken und die Hitzezufuhr abschalten. Den Tee 2–3 Minuten ziehen lassen für eine anregende Wirkung und etwa 5 Minuten für eine beruhigende Wirkung. Nun schnell den Tee durch ein Sieb gießen, um die Gewürze und Teeblätter zu entfernen. Sofort heiß servieren. Es gibt unendlich viele Möglichkeiten, Masala Chai zu kochen.

Die Hauptzutaten sind aber: Liebe und gute Gefühle.

Leckerer aus Milch und Co. ○ Heiße Schokolade mit Gewürzen

Dazu brauchst du → 135 g Zartbitterschokolade [zerbrochen, besser geraspelt] (oder maximal 50% durch Vollmilchschokolade ersetzen – das wird aber auch recht süß); 1 L Milch; je 4 Messerspitzen der am besten frisch geriebenen Gewürze Ingwer, Muskat, Kardamom, Zimt, Chili; 6 EL geschlagene Sahne zur Dekoration, Kakaopulver zum Bestäuben.

Und so geht's → Die Milch aufkochen und die Schokolade in einen Messbecher geben. Etwa ein Viertel der Milch über die Schokolade geben und ruhen lassen, bis die Schokolade weich ist. [Nicht eher, da die Schokolade sonst klumpt.] Dann Milch und Schokolade glatt rühren und die Gewürzpulver hinzufügen. Die Menge richtet sich nach dem eigenen Geschmack, wobei Chili nicht vorschmecken sollte. Die restliche Milch nochmals aufkochen lassen und unter ständigem Rühren zur Schokoladenmischung gießen. Die Trinkschokolade nun in vorgewärmte Tassen füllen [eventuell Sieb benutzen wegen grober Gewürzkrümel], mit Schlagsahne und Kakaopulver dekorieren und sofort servieren. Sie sollte sehr heiß genossen werden.

Du kannst die Schokolade auch im Wasserbad aufschmelzen, die Gewürze hinzufügen, verrühren und das dann in einem verschließbaren Gefäß im Kühlschrank aufbewahren. So hast du einen Extrakt, von dem du jedes Mal nur etwas abbrechen und mit kochender Milch übergießen brauchst. Oder auf der Herdplatte bei leichter Hitzezufuhr im Topf in heiße Milch geben [nicht mehr aufkochen und erst rühren, wenn die Schokolade zerfließt – sonst gibt es Klümpchen]. So ist die Trinkschokolade sehr schnell hergestellt.



Experimente mit Milch Ideen und Tipps

Versuch 1 ► Von der Milch zur Molke

Material → Milch, Speiseessig oder Zitronensäure

Durchführung → Versetze 100 mL Milch tropfenweise mit Speiseessig (oder Zitronensäure), bis der pH-Wert unter 5 liegt (prüfe mit Indikatorpapier). Trenne den ausgefallenen geronnenen Käsestoff von der Flüssigkeit durch Filtrieren.

Ergebnis → Das Milcheiweiß Casein gerinnt durch Säure und fällt aus (ggf. mittels Milchsäurebakterien oder bei der Käseherstellung durch Lab aus Kälbermagen, das u.a. das Enzym Pepsin enthält). So wird es von der flüssigen Molke getrennt, die sich an der Oberfläche absetzt.

Versuch 2 ► Homogenisieren (Modell)

Material → Speiseöl, Wasser

Durchführung → Stelle ein Fett-in-Wasser-Gemisch her, indem du 10 mL Speiseöl in ein Schraubdeckelglas gibst und mit der gleichen Menge Wasser versetzt. Verschließe es mit dem Deckel und schüttele das Glas stark.

Ergebnis → Das Fett wird in Form kleiner Tröpfchen fein verteilt.

Versuch 3 ► Joghurt selbst gemacht

Geräte → Kochtopf, Schneebesen, Heizplatte, Glasschüssel, Thermometer

Material → 1 L H-Milch, ein Tütchen Joghurtkulturen oder ein kleiner Becher Natur-Joghurt mit lebenden Kulturen

Durchführung → Erwärme die Milch im Kochtopf auf 40-45 °C. Füge den Inhalt des Joghurtbechers oder → 50 g Joghurtkulturen zu. Vermische das Ganze mittels Schneebesen. Fülle den Ansatz in die Glasschüssel und bewahre ihn einige Stunden bei 30-40 °C auf. Das Milcheiweiß gerinnt, ohne dass sich Molke absetzt. Stelle nun die Schüssel mit dem fertigen Joghurt in den Kühlschrank, um ihn später gekühlt zu genießen!

Versuch 4 ► Butter selbst gemacht

Geräte → Küchensieb oder -durchschlag, Schraubdeckelglas mit breiter Öffnung, Leinentuch, Schüsseln

Material → 500 mL Sahne, Eiswasser, Kochsalz

Durchführung → Gib Sahne in ein Schraubdeckelglas und verschließe es. Schüttele das Glas ca. 20-30 Minuten kräftig. Den Inhalt des Glases gießt du durch einen mit einem Leinentuch ausgelegten Durchschlag, wobei sich die Butterflocken von der Buttermilch trennen. Die aufgefangenen Butterflocken wäschst du unter fließendem Wasser. Du kannst den Butterflocken etwas Salz zufügen. Knete das Ganze in einer mit Eiswasser gefüllten Schüssel, bis sich ein einheitlicher Klumpen gebildet hat. Vor dem Probieren kühlen.

Alternative → Statt des Schüttelns im Glas kannst du natürlich auch einen Mixer oder das Rührgerät verwenden. Rühre Sahne solange, bis sie gelb (und somit zu Butter geworden) ist. Noch eine Prise Salz und schon hast du leckere Butter.

Versuch 5 ► Mayonnaise selbst gemacht

Material → 1 frisches Eigelb, Senf, Essig, Sonnenblumenöl, Kochsalz

Durchführung → In einer Rührschüssel werden ein Eigelb, ½ Teelöffel Senf und ½ Teelöffel Essig mit einer Prise Kochsalz mit einem Rührer vermischt. Unter weiterem Rühren fügt man dann 125 mL Sonnenblumenöl zunächst tropfenweise, dann in dünnem Strahl hinzu. Man rührt weiter, bis die Mischung dick wird.

Ergebnis → Es entsteht cremige Mayonnaise.