

Indische Joghurtcreme



- ☑️ einfache Zubereitung
- 🕒 Vor- und zubereiten: ca. 15 Min.
- 🥕 vegetarisch

Portion: 191 kcal, F 7 g, Kh 21 g, E 10 g

Zutaten

für 4 Personen

0.5 TL Kardamom
0.5 TL Korianderpulver
0.25 TL Kreuzkümmelpulver
0.25 TL Zimt

360 g Joghurt nature
250 g Halbfettquark
3 EL Puderzucker
ca. 3 Safranfäden

1 Mango, geschält
evtl. 1 EL geschälte Pistazien, grob gehackt

Und so wirds gemacht:

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 beigegeben, 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.
