

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

eutl. 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 beigeben, 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.