

Lassi – eine indische Verführung



Lassi selber machen:

Das Joghurtgetränk Lassi ist uns als indisches Produkt bekannt. Man trinkt es in Indien gerne zu scharfen Speisen, da es durch seinen Fettgehalt die Schärfe im Essen senkt und das Gericht besser verdaulich macht. Wird es kalt serviert, eignet es sich hervorragend als Erfrischung-Mix-Getränk im Sommer.

Die richtige Mischung:

Gemäß seiner Basisrezeptur wird Lassi aus Naturjoghurt und Milch oder Wasser hergestellt. Im Mischungsverhältnis 1:1 wird es dünnflüssig, bei 1:2 wird es schon etwas dickflüssiger. Die Menge der Mischanteile kann man seinem individuellen Geschmack anpassen.

Es gibt zwei Varianten:

Zum einen gibt es die süße Version, welche Zucker und Safran sowie Fruchtsaft oder pürierte Früchte enthält. Die zweite Variante, der sogenannte Namkin-Lassi, wird mit Salz gewürzt. Auch hier kann man ganz seinen Vorlieben folgen.

Grundrezept für süßes Lassi:

Das Grundrezept kann bereits pur getrunken werden, ohne eine besonders fruchtige oder würzende Note. Aus diesem lässt sich allerdings schnell ein süßes Lassi herstellen. Die Zutaten für dieses Rezept sind für 750 ml Joghurtgetränk ausgerichtet und reichen für etwa 3 Gläser selbst gemachtes Lassi.

Zutaten:

- 500 ml Naturjoghurt (Vollmilch / fettarm)
- 250 ml Leitungswasser oder Mineralwasser
- bei Bedarf etwas Honig
- 1 TL vom Saft einer Zitrone
(falls der Joghurt nicht sauer genug ist)

Für die vegane Variante tauschen Sie den Naturjoghurt mit Sojajoghurt aus!

Vorbereitungszeit: 5 Minuten

Zubereitungszeit: 2 Minuten

Zubereitungsart: Mixen

Portionsgröße: 750ml Lassi, ca. 3 Portionen

Zubereitung des Rezepts:

Man mische die genannten Zutaten nacheinander zusammen und vermenge sie sorgfältig. Schon ist der Drink verzehrbereit oder kann mit anderen Zutaten verfeinert werden. Für ein Fruchtlassi mixen sie einfach noch ca. 300 g Früchte (Erdbeeren, Himbeeren, Heidelbeeren, Bananen, Kirschen, Mango, usw.) darunter. Man kann natürlich auch gefrorene Früchte verwenden. Wer es mal nicht süß sonder eher herber will, der kann auch sie salzig-würzige Variante ausprobieren. Auch hier sind der Kreativität keine Grenzen gesetzt. Besondere Geschmackserlebnisse werden mit Essig, Kreuzkümmel oder Kardamom erreicht. Ob einzeln oder alleine, beim Würzen ist alles erlaubt.