

20 HIMMLISCHE
KURKUMA
Desserts



Hinweis

Das vorliegende Buch ist in vollem Umfang urheberrechtlich geschützt. Der vollständige sowie der teilweise Nachdruck, die Verbreitung durch Fernsehen, Film, Rundfunk und Internet, durch fotomechanische Wiedergabe, Datenverarbeitungssysteme und Tonträger jeder Art sind nur mit schriftlicher Genehmigung des Herausgebers gestattet.

Die Inhalte des Buches wurden nach bestem Gewissen des Herausgebers erstellt. Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht und stellt keinen Ersatz für individuelle medizinische Beratung dar. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte einen qualifizierten Facharzt. Der Herausgeber übernimmt keine Gewähr oder Haftung für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität der enthaltenen Informationen und Inhalte. Der Leser/die Leserin ist für sein/ihr Handeln selbst verantwortlich. Es wird keine Haftung für mögliche Schäden übernommen, die direkt oder indirekt mit der Verwendung dieses Buches entstehen. Jegliche Haftung ist somit ausgeschlossen.

Leerzeilen und Umbrüche entstehen u. U. aufgrund der unterschiedlich genutzten Geräte wie Tablett-PC, Smartphone, Minitablett, Kindle, iPad usw. Der Autor hat auf diese Tatsache keinen Einfluss.

© Digital Information LLC (Herausgeber)
1621 Central Ave
Cheyenne, WY 82001
United States

Konzeption und Entwicklung: Expertenabteilung der Digital Information LLC

Bildnachweise: EBL2020 © envato.elements

Inhaltsverzeichnis

Einleitung.....	1
Kurkuma-Orangen-Porridge.....	2
Kurkuma-Pannacotta.....	3
Golden-Milk-Pudding.....	4
Vanille-Zimt-Pudding.....	5
Kurkuma-Creme.....	6
Grapefruit-Bananen-Quark.....	7
Crème Brûlée.....	8
Chia-Pudding.....	9
Zitronenquark.....	10
Kaki Birnen Crumble.....	11
Indisches Karotteneis.....	12
Zwetschgen-Zimt-Kompott.....	13
Mango-Ragout.....	14
Kurkuma-Drink.....	15
Beeren-Tiramisu.....	16
Kurkuma-Mohn-Waffeln.....	17
Persischer Obstsalat.....	18
Energy Balls.....	19
Mango-Dessert.....	20
Mandelplättchen.....	21

Einleitung

Kurkuma gilt vor allem in der indischen Küche als reinigendes und energetisierendes Gewürz. Aber auch in Deutschland wird das gelbe Gewürz immer beliebter.

Der tägliche Verzehr von Kurkuma kann eine gesundheitsfördernde Wirkung haben. Dabei kann dieses Gewürz wirklich sehr vielseitig in den Speiseplan integriert werden.

Wussten Sie, dass Sie mit Kurkuma nicht nur herzhaftere Speisen verfeinern können, sondern dass sich auf diese Weise auch leckere Desserts kreieren lassen?

Auf den folgenden Seiten entführen wir Sie in die köstliche Welt der Desserts mit Kurkuma. Machen Sie sich bereit auf ein Geschmackserlebnis der besonders leckeren Art.

Übrigens: Alle Mengenangaben der Rezepte entsprechen einer Zubereitung für vier Personen.

Kurkuma-Orangen Porridge

Zutaten:

- 4 EL Honig
- 2 TL ÖL
- 160 g Haferflocken
- 2 Msp. gemahlene Zimt
- 2 Orangen
- 20 g frischen Ingwer
- 1 TL Kurkuma
- 1 l Milch
- eine Prise Pfeffer
- eine Prise Salz

Zubereitung:

2 EL Honig und Öl in einer Pfanne erhitzen.

40 g Haferflocken und den Zimt dazugeben. Unter ständigem Rühren bei mittlerer Hitze hellbraun rösten. Die Masse anschließend auf einem Stück Backpapier abkühlen lassen.

Orangen heiß abwaschen und abtrocknen. Anschließend 1 TL Schale abreiben.

Ingwer schälen und fein reiben. Ingwer, Orangenschale, Kurkumapulver, Pfeffer und 2 EL Wasser verrühren. Milch mit einer Prise Salz in einem Topf aufkochen.

120 g Haferflocken unterrühren und bei milder Hitze 10 Minuten quellen lassen – rühren nicht vergessen. Anschließend die Kurkumamischung und 2 EL Honig unterrühren.

Orangen schälen und das weiße der Haut vollständig entfernen. Anschließend die Fruchtfleishe heraus schneiden. Die übrigen Trennhäute ausdrücken und den Saft auffangen.

Den Saft unter das Porridge rühren und dieses mit den Orangenfilets und den gerösteten Haferflocken servieren.

Kurkuma-Pannacotta

Zutaten:

- 1 Vanilleschote
- 200 g Rama Cremefine
- 2 TL Kurkumapaste
- Pfeffer
- 60 ml Agavendicksaft
- 1 TL Agar-Agar
- 200 g Joghurt
- 500 g Himbeeren

Zubereitung:

Zuerst die Vanilleschote längs aufschlitzen und das Mark herauskratzen. Zusammen mit 150 g Cremefine in einen Topf geben. Pfeffer, 30 ml Agavendicksaft und die Kurkumapaste ebenfalls in den Topf geben und zuerst aufkochen und dann bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

Die restliche Cremefine mit Agar-Agar glatt anrühren und unter die gekochte Cremefine mischen. Alles weiter für 4 Minuten köcheln lassen.

Die Sahnemischung muss anschließend etwas abkühlen, bevor der Joghurt untergerührt werden kann. Anschließend die Mischung in Förmchen füllen und für 2 Stunden kühlstellen.

Nun die Himbeeren waschen und vorsichtig trockentupfen. 100 g Beeren beiseitelegen. Mit dem restlichen Agavendicksaft die restlichen Beeren pürieren.

Die Pannacotta aus den Förmchen lösen und auf einen Teller stürzen. Himbeerpüree darüber geben und mit den restlichen Himbeeren servieren.

Golden-Milk-Pudding

Zutaten:

- 1 l Milch
- 250 g Milchreis
- ½ TL Kurkuma
- 1/8 TL Zimt
- 1/8 TL Ingwer

Zubereitung:

Die Milch aufkochen und den Reis in die kochende Milch geben. Zimt und Kurkuma dazugeben.

Alles für 25 Minuten bei mittlerer Hitze kochen lassen und gelegentlich umrühren. Abschließend mit Ingwer würzen.

Den fertigen Reispudding in Schälchen füllen und nach Belieben mit Zimt und braunen Zucker oder Kardamom bestreuen.

Vanille-Zimt-Pudding

Zutaten:

- 800 ml Milch
- 150 g Magerquark
- 2 Msp. Kurkuma
- 8 EL Speisestärke
- 1 Zimtstange
- 1 Vanillestange
- 4 EL Kokosblütenzucker
- 3 TL gemahlene Vanille
- 5 EL Mandelstifte
- 300 g Heidelbeeren

Zubereitung:

Zuerst die Stärke in ein Gefäß geben. Von der Milch etwas abnehmen und in das Gefäß mit der Stärke geben. Gemahlene Vanille und Kokosblütenzucker dazugeben und so lange mischen, bis keine Klümpchen mehr vorhanden sind.

Die Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen. Schote und Mark sowie die Zimtstange zusammen mit der restlichen Milch aufkochen und für 20 Minuten ziehen lassen.

In einer Pfanne ohne Fett die Mandelstifte anrösten. Die Heidelbeeren waschen und verlesen.

Zimtstange und Vanilleschote aus der Milch entfernen und diese wieder zum Kochen bringen. Nun das Zucker-Stärke-Gemisch untermengen und glattrühren. Noch einmal kurz aufkochen. Anschließend Kurkuma und Quark untermischen. Nun den Pudding vom Herd nehmen.

Den Pudding mit Frischhaltefolie abdecken und abkühlen lassen.

Zum Servieren den Pudding mit den Heidelbeeren in Gläsern schichten.

Kurkuma-Creme

Zutaten:

- 4 Blatt Gelatine
- ¼ l Milch
- 250 ml Rama Cremefine
- 1 Vanilleschote
- 1 TL Kurkuma
- eine Prise Salz
- 6 Eigelb
- 80 g Xylit
- 2 Datteln
- 200 ml Orangensaft
- 500 g Himbeeren
- 250 g Magerquark

Zubereitung:

Nach Packungsanweisung die Gelatine einweichen. Vanilleschote längs aufschneiden und das Mark herauskratzen.

250 ml Cremefine, Milch, Salz, Kurkuma, Vanilleschote und Mark aufkochen. Xylit und Eigelb cremig aufschlagen.

Aus der gekochten Cremefine die Vanilleschote entfernen und unter diese die Eimasse rühren. Unter ständigem Rühren die Vanillemilch zu einer dicken Masse werden lassen. Dann die Gelatine einrühren.

Die Creme abkühlen lassen und anschließend den Quark unter die Creme heben. In Gläser abfüllen und für 4 Stunden kaltstellen.

Die Datteln kleinschneiden. Himbeeren waschen und trockentupfen.

Den Orangensaft aufkochen. Himbeeren und Datteln dazu fügen und zusammen mit der Creme servieren.

Grapefruit-Bananen-Quark

Zutaten:

- 350 g Magerquark
- 1 ½ Grapefruits
- 1 ½ Bananen
- etwas Zitronensaft
- 3 EL gemahlene Vanille
- 2 EL Akazienhonig
- 1 TL Kurkuma
- Mandelblättchen
- Kokosblütenzucker

Zubereitung:

Die Grapefruits zuerst filetieren und in mundgerechte Stücke schneiden. Die Bananen schälen und mit dem Zitronensaft zerdrücken.

Quark in eine Schüssel geben und mit der Banane und dem Zitronensaft vermischen. Honig und Vanille dazugeben. Alles gut miteinander vermengen. Die Mandelblättchen in einer Pfanne rösten.

Unter den Quark anschließend die Grapefruitstückchen heben und das Kurkumapulver unterrühren.

Nun den Quark in Gläser oder Schälchen füllen und einige geröstete Mandelblättchen darüber streuen.

Tipp: Zum Schluss kann noch ein wenig Kokosblütenzucker über den Quark gestreut werden. So wird dieser ein wenig süßer.

Kurkuma - Crème Brûlée

Zutaten:

- 800 ml Kokosmilch
- ½ TL Zimt
- ½ TL Ingwer
- 1 TL Vanille
- 2 EL Kurkuma
- 4 EL Ahornsirup
- 8 Eigelb
- eine Prise Salz
- 6 EL Rohrzucker

Zubereitung:

Kokosmilch mit Ingwer, Vanille, Kurkuma und Zimt in einem Topf zum Kochen bringen. Abgedeckt für 10 Minuten anschließend köcheln lassen.

Salz, Ahornsirup und Eigelb schaumig schlagen. Milch und Eigelb vermengen und für zwei Stunden kühlstellen.

Die Mischung in Förmchen geben und diese in eine mit Wasser gefüllte Form stellen. Bei 100 Grad im Ofen für 30 Minuten backen.

Sofern die Masse gestockt ist, die Förmchen aus dem Ofen nehmen.

Rohrzucker über die Creme streuen und flambieren.

Chia-Pudding

Zutaten:

- 80 g Chiasamen
- 400 ml Mandelmilch
- 40 g Xylit
- 2 EL Kurkuma

Zubereitung:

Chiasamen über Nacht in der mit Xylit gesüßten Mandelmilch einweichen.

Die geleeartige Masse am nächsten Morgen in drei Schüsseln verteilen.

Den Kurkuma auf zwei Schüsseln verteilen (1 Drittel in eine Schüssel und 2 Drittel in die andere Schüssel geben)

In vier Gläser nun die drei Farbabstufungen des Puddings übereinanderschichten.

Es wird mit der dunkleren Farbe begonnen.

Tipp: Als Topping kann der Pudding mit Sternfrucht garniert werden.

Zitronenquark

Zutaten:

- 350 g Quark
- 1 ½ Mangos
- ½ Zitrone
- 4 EL Waldhonig
- 2,5 Msp. Kurkuma

Zubereitung:

Zuerst die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Stein lösen. Anschließend dieses in kleine Würfel schneiden. Ein wenig Mango zum Garnieren beiseitelegen.

Die Zitrone auspressen und den Saft mit dem Quark, Honig und Kurkuma glatt verrühren. Die Mangowürfel unter den Quark heben.

Anschließend den Quark in Gläser füllen und mit den restlichen Mangostücken garnieren und ein wenig Kurkuma darüberstreuen.

Kaki Birnen Crumble

Zutaten:

- 4 Birnen
- 2 Kakis
- 1 großer Schuss Orangensaft
- 3 EL Xylit
- 2 Msp. Ingwer fein gehackt
- 2 TL Kurkuma
- eine Prise Salz
- 50 g Kokosblütenzucker
- 50 g Hirseflocken
- 100 g Butter
- 75 g Buchweizenmehl

Zubereitung:

Zunächst den Ofen auf 180 Grad vorheizen.

Birnen und Kaki werden in feine Scheiben geschnitten.

Die Früchte mit 3 EL Xylit in eine Pfanne geben und karamellisieren. Anschließend mit Orangensaft ablöschen und alles kurz aufkochen lassen. Die Früchte nun in eine feuerfeste Form geben.

Butter, Kokosblütenzucker, Salz, Ingwer, Kurkuma, Hirseflocken und Buchweizenmehl verkneten und zu Streuseln formen. Diese auf die Früchte verteilen.

Alles für 30 Minuten im Ofen knusprig braun backen.

Indisches Karotteneis

Zutaten:

- 200 g Karotten
- 35 g Xylit
- 150 ml Milch
- ½ Banane
- ½ gemahlene Sternanis
- ½ TL Curry
- ½ TL Kurkuma
- ½ TL Kardamom

Zubereitung:

Karotten schälen und in dünne Scheiben schneiden.

Anschließend die Karottenscheiben ein wenig weichkochen. Das Wasser abgießen und die Karotten abkühlen lassen.

Die Karotten dann mit den restlichen Zutaten vermengen und pürieren.

Die Masse in eine Eismaschine geben oder in den Gefrierschrank stellen und alle 15 Minuten durchrühren, damit sich keine Eiskristalle bilden.

Zwetschgen-Zimt-Kompott

Zutaten:

- 400 g Zwetschgen
- 120 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- Honig oder Agavendicksaft

Zubereitung:

Die Zwetschgen waschen, halbieren und entkernen.

Orangensaft oder Wasser mit Kurkuma und Zimt mischen.

Die Zwetschgen dazu geben und 5 Minuten köcheln lassen. Abschließend noch einmal abschmecken.

Tipp: Zum Kompott passt hervorragend Joghurt oder Quark.

Mango-Ragout

Zutaten:

- 2 EL Butter
- 2 Mangos
- 1 ½ EL Kokosblütenzucker
- 150 ml Wasser
- ¼ TL Kurkuma
- 1 Msp. Chili
- eine Prise Salz
- etwas Speisestärke
- 500 g Magerquark
- 3 El gemahlene Vanille
- etwas Milch

Zubereitung:

Mangos schälen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden.

In einem Topf die Butter zerlassen. Den Xylit einrieseln lassen und leicht karamellisieren. Anschließend die Mangowürfel dazugeben und alles gut verrühren.

Wasser und Gewürze dazugeben und zugedeckt für 5 Minuten auf mittlerer Hitze köcheln lassen.

Etwas Speisestärke in Wasser auflösen und das Ragout auf diese Weise binden. Quark mit Milch und Vanille glattrühren.

Anschließend beide Komponenten nebeneinander anrichten und servieren.

Kurkuma-Drink

Zutaten:

- 4 Stück Kurkumawurzel
- 4 Stück Ingwer
- 400 ml Soja-Drink
- 1 TL Pfeffer
- 1 TL Kokosöl
- 1 TL gemahlene Zimt
- 6 TL Honig

Zubereitung:

Alle Zutaten, außer dem Honig, in einen Mixer geben und durchmischen.

Anschließend den Honig dazugeben und den Drink kurz erhitzen.

Zum Servieren das Getränk in vier Gläser füllen.

Beeren-Tiramisu

Zutaten:

- 8 Löffelbiskuits
- 4 TL Amaretto
- 125 g Beeren nach Wahl
- 1 EL Xylit
- 500 ml Dickmilch
- 150 g zuckerarmer Fruchtaufstrich
- nach Wahl
- 1 Zitrone
- 1 Msp. Kurkuma

Zubereitung:

Löffelbiskuit würfeln und anschließend in Amaretto tränken.

Die Beeren zerdrücken und mit Xylit vermischen.

Fruchtaufstrich und Dickmilch miteinander verrühren.

Nun die Hälfte der Dickmilch auf vier Gläser verteilen. Biskuitwürfel und Beeren darauf schichten.

Restliche Dickmilch mit Zitronenschale und Zitronensaft

vermischen. Anschließend die Mischung mit Kurkuma einfärben und als letzte Schicht in die Gläser verteilen.

Kurkuma Mohn Waffeln

Zutaten:

- 180 g Buchweizenmehl
- 1 TL Backpulver
- eine Prise Salz
- 1 EL Kurkuma
- 1 EL Mohn
- 2 Eier
- 2 EL Akazienhonig
- 50 ml Rapsöl
- 200 ml Milch
- 50 ml Mineralwasser

Zubereitung:

Backofen auf 220 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.

Backpulver, Buchweizenmehl, Salz, Mohn und Kurkuma miteinander vermengen.

Eiweiß steifschlagen und den Akazienhonig dazu geben. Ein Drittel des Eischnee mit dem Teig vermengen. Den Rest Eischnee unterheben. Nach und nach die Milch zugießen.

Das Mineralwasser dazugeben, damit ein glatter Teig entsteht.

Waffeleisen einfetten und aus dem Teig knusprige Waffeln backen.

Tipp: Die Waffeln können mit Joghurt oder frischen Früchten serviert werden.

Persischer Obstsalat

Zutaten:

- 2 Melonen
- 250 g Erdbeeren
- 250 g Weintrauben nach Wahl
- 2 Pfirsiche
- 2 EL Honig
- 1 EL Rosenwasser
- 1 EL Zitronensaft
- 2 Prisen Zimtpulver
- 2 Prisen Nelkenpulver
- 2 Prisen Kurkuma
- 1 EL frische Minzblätter in Streifen
- geschnitten

Zubereitung:

Früchte ggf. kleinschneiden und in eine Schüssel geben.

Rosenwasser, Honig und Zitronensaft miteinander vermengen. Kurkuma, Zimt und Nelke untermischen.

Das Dressing über den Salat geben und für 1 Stunde im Kühlschrank ziehen lassen.

Vor dem Servieren noch die frische Minze unterheben.

Energy Balls

Zutaten:

- 75 g fein gehakte Datteln
- 100 g Haferflocken
- 3 EL Kokosöl
- 75 g gemahlene Mandeln
- 1 EL Ahornsirup
- 1 TL Kurkuma
- 1 TL Zimt
- 2 Prisen Salz

Zubereitung:

Alle Zutaten in einer Schüssel vermengen.

Mit nassen Händen 18 Kugeln formen.

Die Kugeln auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech legen und im vorgeheizten Ofen bei 160 Grad für 15 Minuten backen.

Anschließend die Kugeln auf einem Gitter auskühlen lassen.

Mango-Dessert

Zutaten:

- 500 ml Kokosmilch
- 200 g Milchreis
- 3 EL brauner Zucker
- 1 Mango
- 1 TL Kurkuma
- einige Kokosraspel

Zubereitung:

Kokosmilch in einem Topf mit Zucker und dem Reis kurz aufkochen. Anschließend bei mittlerer Hitze für 20 Minuten köcheln lassen und Kurkuma dazugeben.

Mango schälen und das Fruchtfleisch in Scheiben schneiden.

Den fertigen Reis in Schälchen füllen und die Mangoscheiben darauflegen.

Vor dem Servieren die Kokosraspel darüberstreuen.

Mandelplättchen

Zutaten:

- 100 g Kokosblütenzucker
- 100 g ganze Mandeln
- 200 g gemahlene Mandeln
- 100 ml Wasser
- 1 TL Kurkuma
- 2 EL Kokosöl
- 2 EL Kichererbsenmehl
- 1 Msp. Kardamom
- 1 Msp. Muskatnusspulver

Zubereitung:

Wasser und Kokosblütenzucker in einem Topf zu Sirup aufkochen.

1 EL Kokosöl, Muskatnusspulver und Kardamom dazugeben und den Topf abgedeckt warmhalten.

In einer Pfanne 1 EL Kokosöl zum Schmelzen bringen und darin die ganzen und gemahlene Mandeln bei geringer Hitze anrösten. Anschließend den Kurkuma zufügen.

Nun das Kichererbsenmehl in die Pfanne geben und für weitere 5 Minuten rösten lassen.

Jetzt kommt der Zuckersirup dazu und alles wird für weitere 5 Minuten bei mittlerer Hitze aufgekocht – es muss eine klebrige Masse entstehen.

Auf Backpapier die Masse ausbreiten und die Stücke in die gewünschte Größe schneiden.

Anschließend die Mandelplättchen festwerden lassen.