

Rezept

Gulab Jamun

Ein Rezept von Gulab Jamun, am 18.04.2025

Zutaten

Für den Teig

1 EL Ghee	250 g Ricotta
2 EL Hartweizengrieß (25 g)	2 EL Mehl (25 g)
½ TL Backpulver	3 EL Milch

Für den Sirup

300 g Zucker	1 EL Zitronensaft
6 Kardamomkapseln	1 EL Rosenwasser

Außerdem

700 ml Öl zum Frittieren (Achtung: kein Frittierfett)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 60 bis 90 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 545 kcal, 19 g F, 8 g EW, 85 g KH

Zubereitung

1. Eine beschichtete Pfanne mit 1 EL Ghee erhitzen. 50 g Ricotta beiseitestellen. Die restlichen 200 g in die Pfanne geben. Zuerst 5 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Dann unter ständigem Rühren bei kleiner Hitze ca. 20 Min. vorsichtig einkochen, bis eine trockene Masse entsteht. Das ist Khoya. Die Masse erkalten lassen.
2. Khoya mit allen Teigzutaten und dem restlichen Ricotta vermengen und zu einem geschmeidigen, gut formbaren Teig kneten. Den Teig 20 Min. ruhen lassen.
3. Inzwischen den Sirup herstellen. Zucker und Zitronensaft mit 450 ml Wasser verrühren und aufkochen lassen. Kardamomkapseln leicht aufbrechen und dazugeben. 10 Min. offen einkochen. Danach mit Rosenwasser aromatisieren und beiseitestellen.
4. 700 ml Öl in einem zweiten Topf auf 160° erhitzen. Inzwischen den Teig in 12 gleich große Stücke teilen. Handinnenflächen dünn mit Milch einreiben. Die Teigstücke zwischen den Händen zu glatten Kugeln formen. Sollten noch Risse zu sehen sein, den Zeigefinger in Milch tunken und damit die Oberflächen versiegeln.
5. Die Teigkugeln ca. 7-8 Min. bei 148-152° frittieren, bis sie gleichmäßig dunkelbraun sind. Dabei mit dem Schaumlöffel die Bällchen sanft bewegen.

6. Danach herausnehmen und kurz auf Küchenpapier entfetten. Bällchen in den warmen Sirup legen und bei Zimmertemperatur mindestens 2 Std. durchziehen lassen.