

Rezept

Indisches Möhren-Halwa

Ein Rezept von Indisches Möhren-Halwa, am 28.06.2026

Zutaten

1 kg Möhren	1,5 l Milch (oder ungesüßter Mandeldrink)
4 grüne Kardamomkapseln	2 Sternanis
2 Nelken	½ Zimtstange
4 Zimtblüten	Meersalz
2 EL Ghee (oder Butter oder Kokosöl)	4 EL Kokosblütenzucker (oder brauner Zucker)
100 g Mandeln	100 g Cashewkerne
100 g Rosinen	100 g weitere Trockenfrüchte (z. B. Berberitzen, Aprikosen, Cranberrys)

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 830 kcal, 45 g F, 26 g EW, 79 g KH

Zubereitung

1. Die Möhren putzen, falls nötig schälen und mit der Küchenreibe fein in einen Topf reiben. Die Milch unterrühren und alles bei niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren zum sanften Köcheln bringen.
2. Kardamom und Sternanis in einem Mörser leicht anstoßen, die holzigen Teile der Gewürze entfernen. Nelken, Zimtstange und -blüten sowie 1 Prise Salz hinzufügen und alles kräftig zerstoßen.
3. Die Gewürzmischung unter die Möhrenmasse rühren und alles unter Rühren leicht weiterköcheln lassen, bis die Hälfte der Milch reduziert ist und die Möhren sämig werden. Das Ghee und den Zucker hinzufügen und unter Rühren weitergaren.
4. Mandeln, Cashewkerne, Rosinen und getrocknete Früchte grob hacken und mischen. 4 EL der Mischung beiseitestellen, den Rest unter die Möhrenmasse rühren. Die Halwa ist fertig, sobald ein sämiger Brei entstanden ist. Die Halwa auf vier Schalen verteilen, mit der beiseitegestellten Nussmischung bestreuen und warm oder abgekühlt servieren.