



Kheer - aromatischer Reis-Pudding aus Indien

Zutatenliste für Kheer

1 l Milch

50 g Basmati-Reis

50 g Zucker

5 Stück(e) Kardamom, ganz

1 Messerspitze(n) Safran

1 Prise(n) Salz

Optionale Toppings

Etwas Pistazienkerne

Etwas Cashewkerne

Etwas Mandeln, blanchiert

Etwas Rosinen

Etwas getrocknete Rosenblütenblätter

Zubereitungszeit: 10 min

Kochzeit: 1 h 30 min

Gesamtzeit: 2 h

Schwierigkeitsgrad: einfach

Portionen: 5 Personen

Kalorien p.P.: 250 kcal

Reis waschen und einweichen

1. Den Basmati Reis mindestens dreimal waschen bis das Wasser klar wird.
2. Anschließend den Reis in lauwarmen Wasser einweichen während die Milch aufgewärmt wird.

Milch kochen

1. Die Milch in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze vorsichtig zum kochen bringen. Die Milch immer wieder umrühren damit sie nicht am Boden anbrennt.

Kheer zubereiten

1. Sobald die Milch köchelt, den Reis sieben und in die heiße Milch einrühren.
2. Zucker, 5 Kardamom-Kapseln, Prise Salz und eine Messerspitze Safran hinzufügen.
3. Den Reis in der Milch auf niedriger Stufe für mindestens eine Stunde köcheln lassen bis der Reis gekocht ist und die Milch ihr Volumen auf etwa die Hälfte reduziert hat. Dabei regelmäßig umrühren damit der Milchreis nicht anbrennt.

Kheer anrichten

1. Den noch heißen indischen Reis-Pudding in eine große Schale geben oder auf 5 kleine Schälchen aufteilen.
2. Jedes Schälchen nach Belieben mit gehackten Nüssen, Rosinen oder Rosenblüten toppen.
3. Vor dem Servieren den Kheer-Pudding mindestens 10 Minuten abkühlen lassen. Es sollte sich eine köstliche Haut auf der Oberfläche bilden.
4. Der Pudding ist etwa 3 Tage im Kühlschrank haltbar.

Tipps

Vegane Option: Um den Nachtisch rein pflanzlich zuzubereiten kann jegliche pflanzliche Milch, z.b. Soja, Kokos oder Hafermilch, verwendet werden. Es ist möglich dass je nach Milch der Pudding nicht ganz so stark eindickt. Um dem entgegenzuwirken kann ein Teil der pflanzlichen Milch mit pflanzlicher Sahne ersetzt werden.

Temperatur: Der Pudding ist besonders wohltuend wenn er warm verzehrt wird. Aber auch vollständig abgekühlt macht sich der Pudding als wohltuenden Nachtisch und hat dank der Gewürze sogar etwas erfrischendes.

Milchhaut: Beim köcheln der Milch bzw. des Puddings wird immer wieder eine Haut auf der Oberfläche entstehen. Diese sollte nicht entfernt, sondern durch rühren mit dem Pudding vermengt werden.

Kulturelle Relevanz von Kheer

Kheer hat in vielen Regionen Südasiens eine besondere kulturelle Bedeutung und ist eng mit Ritualen, Festen und familiären Momenten verbunden. Er wird traditionell zu religiösen Anlässen, Hochzeiten oder Festtagen zubereitet und oft als *Prasad* geteilt – als Speise, die Gemeinschaft und Dankbarkeit ausdrückt.

Gleichzeitig ist Kheer ein Gericht des Alltags, das Fürsorge und Nähe symbolisiert. Er wird Kindern, Kranken oder Gästen serviert und steht für Gastfreundschaft, Geduld und das Weitergeben von Traditionen, die über Generationen hinweg bewahrt wurden.