



ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

Süßer Fladen Auflauf mit Erdbeer - Basilikumsauce

Zutaten

400 g	Süßes Fladenbrot (Zopf)
¼ Ltr.	Milch
50 g	Rosinen
3	Eier
3 - 4	Safranfäden
1 Msp.	Anis, Kurkuma, Amchur, Kardamom
1 cm	Vanilleschote (Halbieren und auskratzen)
½ TL	Ingwerwürfel
50 g	Rohrzucker
1 TL	Rosenwasser
1 Prise	Salz
1 TL	Ghee

Zubereitung

Die Auflaufform mit etwas Ghee ausstreichen. Das restliche Ghee in einem Topf erhitzen, mit Ingwerwürfel, Vanilleschote und Rosinen kurz andünsten und mit Milch aufgießen. Safran, Zucker, Salz und die Gewürze zugeben, für 5 Minuten auf kleiner flamme Kochen und erkalten lassen. Die Vanilleschote raus nehmen und Eier hinzufügen, das Ganze vermengen. Nun das Fladenbrot oder den Zopf in die Milch/Eimasse geben und in eine Auflaufform bringen. Für ca. 35 Minuten in den Ofen geben und erkalten lassen.

Tipp: Nachdem die Masse in der Auflaufform ist, kann sie auf Wunsch mit geriebener Schale von einer viertel Orange oder Zitrone bestreut werden.

Für die Erdbeer- Orangen- Basilikum- Sauce

Zutaten

500g	Frische Erdbeeren
1	Zitrone
1	Orange
2	Basilikumblätter
1Msp.	Chilipulver
2	Nelken gemahlen (Wahlweise Piment)
1 Prise	Salz + Kurkuma
½ TL	Ghee

Himmlich...

Zubereitung

Erdbeeren waschen und in kleine Stücke scheiden. Orange schälen, die Files ausscheiden und halbieren. Nun die Hälfte der Erdbeeren mit der Hälfte der Orangen und dem Basilikum in Ghee zu einer Sauce einkochen lassen. Mit Salz, Chilipulver, Kurkuma und den Nelken würzen. Die Sauce kurz auskühlen lassen und mixen. Nun die restlichen Erdbeeren und Orangenstücke zugeben.

