



Mango-Dessert mit Kokosmilch – kühlend im Sommer

Wie froh bin ich, dass ich dieses Mango-Dessert entdeckt habe. Das Rezept steht als Mango-Kokosnusscreme Surprise im Kochbuch von Frank Lotz. Mango und Kokosmilch beruhigen Pitta, das vorherrschende Dosha während der heißen Monate.

Mango-Dessert mit Kokosmilch

Das Mango-Dessert ist ja nicht nur einfach ein köstliches Dessert. Im Ayurveda haben Gerichte auch die Aufgabe, gesundheitsförderlich zu sein. Und geht's denn besser, als mit einem köstlich süßen Dessert etwas Gutes für die Gesundheit zu tun?

Mango gleicht alle drei Doshas aus, die Kokosnussmilch beruhigt Pitta und das Cremig-süße dieses köstlichen ayurvedischen Desserts lässt Vata und Pitta wieder zur Ruhe kommen.

Ich empfehle dir, auf die gute Qualität der Mangos zu achten, sie sollten wirklich reif und süß sein.

Kuhsahne oder Kokosmilch fürs Mango-Dessert?

Im Originalrezept des Ayurvedakochs Frank Lotz stehen übrigens 200 ml Sahne. Da ich ayurvedan koche, habe ich die Kuhsahne gegen Kokosmilch ausgetauscht. Der Knaller ist übrigens die Bio-Kokoscreme von Aroy-D! Aber



nicht jede/jeder mag gerne den intensiven Geschmack von Kokosmilch. Dann kannst du die 250 g Kokosmilch halb/halb mit Kuhsahne aufteilen. Kokosmilch enthält im Allgemeinen 30% Fett, die Kokosmilch von Aroy-D enthält nur 19 Gramm Fett auf 100 Gramm.



Die perfekten Zutaten für ein ayurvedisches Mango-Dessert

Im Ayurveda wird auf die Auswahl guter, reifer und gesunder Lebensmittel hohen Wert gelegt. Optimal wäre es, wenn alle Produkte regional wären. Aber was soll man bei Mangos machen? Verzichten? Nö, da habe ich auch keine Lust. Aber ich achte in solchen (und in allen anderen Fällen auch) auf beste Bio-Qualität. Auch die Orangen und Zitronen wachsen natürlich nicht bei uns in Norddeutschland, aber auch hier kann durch Bio-Qualität, zumindest für das Gewissen, wieder einiges wettgemacht werden.

Im Originalrezept von Frank Lotz kommt auch noch ein Teelöffel Rosenwasser dazu. Wenn du ohnehin gerne damit kochst, wirst du es vorrätig haben. Aber es lohnt sich nicht, wegen eines Teelöffels Rosenwasser eine ganze Flasche zu kaufen. Weiter unten stelle ich dir einen Link zur Verfügung, falls du doch gerne mal Rosenwasser probieren möchtest. Ich kann dir nur sagen:

Es schmeckt und riecht unwiderstehlich nach Rosen und Sommer!

Rezept für das Mango-Dessert

Zutaten für 6 Personen:

4 EL brauner Rohrzucker

4 Tassen Wasser

1/2 TL Ingwer, frisch gerieben (oder Pulver)

2-3 reife Mangos (je nach Größe)

Saft von 2 ausgepressten Orangen

Saft von 1 ausgepressten Zitrone

2 Prisen gemahlener Kardamom

3 Messerspitzen Safranfäden

1 Päckchen Vanillepuddingpulver

250 g Kokosmilch

1 TL Rosenwasser (optional)

Erdbeeren, Himbeeren oder andere Früchte

zur Verzierung

Die Zubereitung: Mango-Dessert

Ca. 45 Minuten

4 Tassen Wasser und den Zucker mit dem Ingwer zusammen bei mittlerer Temperatur auf die Hälfte einkochen.

Währenddessen die Mangos schälen und würfeln. Wenn du sie am Ende nicht pürierst, dann solltest du sie sehr klein schneiden. Ansonsten kannst du großzügig mit dem Messer zu Werke gehen.

Mangowürfel, Orangen- und Zitronensaft, Kardamom und Safran hinzugeben und 5 bis 10 Minuten weich kochen lassen.

Vanillepuddingpulver mit Kokosmilch anrühren und mit einem Schneebesen langsam einrühren. Alles sorgfältig verrühren und einmal aufkochen lassen, bis es leicht dickflüssig ist. Nun das Rosenwasser hinzufügen.



Das feine Mango-Dessert Surprise eventuell pürieren. Ich mag es lieber püriert, aber andere haben gerne noch etwas zwischen den Zähnen.

In hübsche Schälchen füllen und abkühlen lassen.

Mit frischen Früchten und ein paar Sahnetupfern dekorieren.

Das Dessert bitte in Zimmertemperatur genießen, das ist echt ayurvedisch.

Ich weiß jetzt schon, das wird deine Lieblingsnachspeise werden. Ganz besonders im Sommer.

Guten Appetit wünscht dir

