

Chalva (Halva)



photo by Noumenon

ZUTATEN

- 1 Tasse MANI BLÄUEL Olivenöl, nativ extra
- 2 Tassen (Vollkornweizen-)Grieß
- 3 Tassen Zucker (wir empfehlen Rapadura)
- 4 Tassen Wasser

ZUBEREITUNG

Wasser, Zucker und Gewürze nach Belieben (bspw. Nelken, Zimt oder geriebene Orangenschale) für 5-10 Minuten in einem Topf kochen bis ein Sirup entsteht. Währenddessen in einer Pfanne das Olivenöl erhitzen und den Grieß hinzugeben. Bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren den Grieß goldgelb rösten. Den fertigen Sirup (Gewürze ggf. entfernen) vorsichtig portionsweise unter den Grieß mischen und weiter rühren bis eine dickliche Masse entsteht. Den Chalva-Teig in eine Form gießen und abkühlen lassen. Mit gehackten Nüssen oder Kakaopulver verzieren.

Mani Tipp: Geschälte Mandeln oder gehackte frische Walnüsse in die Teigmasse zufügen.

Dieses Rezept stammt aus der Region Mani in Griechenland. Die maniatische Küche ist bodenständig, leicht zuzubereiten und besteht aus besten Zutaten. In der einst isolierten Region im Süden des Peloponnes, zwischen Meer und Felsen, mussten sich die Bewohner lange Zeit mit dem was sie anbauten selbstversorgen. Besonders für Oliven bietet die Region ideale Anbaubedingungen. Noch heute sind Oliven, Olivenprodukte und Olivenöle fester Bestandteil der maniatischen Küche, die von der Ursprünglichkeit und der Gemeinschaft ihrer Bewohner geprägt ist.



Weitere Rezepte und Bildmaterial zum Download finden Sie unter

www.modemconclusa.de/presseservice/rezepte

Bei Veröffentlichung eines Rezepts freuen wir uns über ein Belegexemplar.

Bildquelle: Noumenon

Weitere Informationen finden Sie auf www.mani-blaeuel.de.

Pressekontakt:

Pressestelle MANI BLÄUEL

c/o modem conclusa gmbh

Jutastr. 5, 80636 München, Tel. 089 - 746 308 37

Andrea Klepsch, E-Mail: klepsch@modemconclusa.de

Maike Schäfer, E-Mail: schaefer@modemconclusa.de

Presseservice modem conclusa: www.modemconclusa.de/presseservice