

## Zutaten für 1 großen Topf und ca. 10 Personen:

### Getreide:

100 g Weizenkörner  
150 g fertige Kichererbsen oder 100 g getrocknete  
150 g Dosenbohnen oder 100 g getrocknete  
100 g Dosenmais  
100 g Gerstenkörner  
50 g Reis (ich verwende Langkorn)

### Frisches Obst:

1 Apfel  
1 Birne  
2 Nektarinen, Pfirsiche oder Aprikosen  
100 g Himbeeren (frisch oder gefroren)  
100 g Heidelbeeren (frisch oder gefroren)  
Saft 1 Orange (ca. 70 ml)  
2 TL Zitronensaft

### Trockenfrüchte:

50 g getr. Pflaumen  
50 g getr. Feigen  
50 g Rosinen  
30 g getr. Birnen  
30 g Datteln  
30 g getr. Kirschen  
30 g getr. Mango

### Nüsse:

30 g Walnüsse  
30 g Haselnüsse  
30 g Mandeln  
30 g Pinienkerne  
30 g Erdnüsse  
15 g Kürbiskerne  
15 g Sonnenblumenkerne  
jeweils 2 TL

### Gewürze:

1 Lorbeerblatt  
1 Zimtstange  
2 Nelken  
2 Sternanis  
1 Msp. Vanille  
1 Msp. Kardamom  
1 Msp. getr. Ingwer

### Außerdem:

2-2,5 l Wasser  
250-300 g Zucker (abh. von der Süße der Früchte)  
2 TL Rosenwasser (ca. 10 ml)  
Prise Salz

### Nach Wunsch:

15 g Speisestärke und kaltes Wasser (oder Milch)

### Deko:

Granatapfel, Kokos, Orangenscheiben, Ribiseln oder andere Obst- und Nussorten nach eurem Geschmack weißen und schwarzen Sesam



## Zubereitung:

**a) Weizenkörner und Gerstenkörner:** weicht die Weizenkörner bzw. Gerstenkörner (getrennt voneinander) über Nacht oder für zumindest 6 Stunden in genügend lauwarmen Wasser ein. Gießt das Wasser ab, gebt die Körner in einen Topf (jede Sorte in einen eigenen Topf) und befüllt diesen mit frischem Wasser. Kocht sie kurz auf, schaltet dann die Hitze herunter auf Stufe 5 von 9 und kocht sie mit Deckel. Die Weizenkörner brauchen ca. 45-60 min, die Gerste ein paar Minuten weniger. Am Ende sollten sie zwar bissfest aber gar sein (sie sollten nicht zerkochen).



## NOAHS PUDDING – DAS ÄLTESTE DESSERT DER WELT

**b) Kichererbsen und Bohnen:** ich verwende beide lieber aus der Dose, weil es so schneller geht. Dafür werden beide Sorten abgeseiht und unter kaltem Wasser gewaschen. Das war's auch schon. Hier die Anleitung für die getrockneten Varianten: bedeckt die Kichererbsen und Bohnen (getrennt voneinander) in zwei Töpfen oder Schüsseln mit jeweils der doppelten Menge Wasser und lasst sie mindestens 12 Stunden lang quellen. Während der Quellzeit nehmen sie viel Wasser auf. Gegebenenfalls noch etwas Wasser nachgießen. Das Einweichwasser schüttet ihr weg, um Rückstände des Giftstoffes Phasin zu entfernen. Spült sie gründlich aus und kocht sie (getrennt voneinander) ca. 1-1,5 Stunden bei mittlerer Hitze (Stufe 4 von 9).

**c) Reis kochen:** auf 50 g Reis verwendet ihr 150 ml Wasser. Wascht den Reis gründlich und gebt ihn mit dem Wasser in einen Topf. Kocht ihn kurz auf und reduziert die Hitze auf Stufe 4 von 9. Kocht ihn, bis er die Flüssigkeit aufgesogen hat.

**d) Alle gekochten Getreidesorten** (außer dem Reis und dem Konservenmais) werden nach dem Kochen abgeseiht und mit kaltem Wasser abgeschreckt. Vermischt sie schlussendlich und stellt sie zur Seite.

**e) Obstvorbereitung:** wascht und schält es und schneidet es klein, genauso wie die Trockenfrüchte und Nüsse.

**f) Kompott:** In einen Topf schüttet ihr ca. 2 liter Wasser und den Zucker. Fügt den Saft 1 Orange und den Zitronensaft hinzu. Gebt die Obststücke dazu (frische und getrocknete), das Rosenwasser und die Gewürze (ich gebe diese in ein Gewürzsieb, damit ich sie danach nicht suchen muss). Kocht die Mischung ca. 20-30 min lang, bis das Obst weich ist. Fügt dann das Getreide und die Nüsse hinzu und kocht es weitere 15 min lang.

**g) Abschluss:** Nach der Kochzeit nehmt ihr die Gewürze heraus. Wer mag, kann das Dessert nun eindicken mit einer Mischung aus Stärke und Wasser oder Stärke und Milch, wenn man einen milchigen Pudding bevorzugt. Meiner ist etwas flüssiger, weil wir es so mögen, aber ihr könnt ihn gerne stärker andicken. Verwendet von der Stärke aber nicht zu viel, da Asure noch eindickt beim Auskühlen. Sie kann heiß oder kalt serviert und bei Bedarf auch eingefroren werden. Guten Appetit!

**Sastojci za 1 veliki lonac, dovoljan za ca. 10 osoba:**

**Žitarice:**

100 g pšenice  
150 g slanutka/leblebija iz tegle/konzerve ili 100 g suhog  
150 g graha iz konzerve ili 100 g suhog  
100 g kukuruza iz konzerve  
100 g ječma  
50 g riže (npr. dugo zrno)

**Svježe voće:**

1 jabuka  
1 kruška  
2 nektarine, breskve ili marelice  
100 g malina (svježe ili zamrznute)  
100 g borovnice (svježe ili zamrznute)  
sok od 1 narandže (ca. 70 ml)  
2 kašikice soka od limuna

**Suho voće:**

50 g suhих šljiva  
50 g suhих smokava  
50 g grožđica  
30 g suhих krušaka  
30 g datula  
30 g suhих višanja  
30 g suhog manga

**Orašasti plodovi:**

30 g oraha  
30 g lješnjaka  
30 g badema  
30 g pinjola  
30 g kikirikija  
15 g sjemenki bundeve  
15 g sjemenki suncokreta  
po 2 kašikice crnog i bijelog susama

**Začini:**

1 lovorov list  
1 štapić cimeta  
2 zrna karanfilića  
2 zvjezdasta anisa  
na vrh noža vanilije u prahu  
na vrh noža kardamoma  
na vrh noža mljevenog đumbira

**Osim toga:**

2-2,5 l vode  
250-300 g šećera (zavisno od slatkoće voća)  
2 kašikice ružine vode (oko 10 ml)  
prstohvat soli

**Po potrebi:**

15 g gustina i hladne vode (ili mlijeka) za razmutiti

**Dekoracija:**

nar, kokos, koluti narandže, ribizle  
ili drugo voće i orašasti plodovi po vašem ukusu



**Priprema:**

**a) Pšenica i ječam:** potopite ih preko noći ili na barem 6 sati u toploj vodi. Vodu prospite i svaku vrstu odvojeno stavite u lonac sa dovoljno vode i prokuhajte. Zatim smanjite vatru na 5. stepen od 9 i kuhajte sa poklopcem. Pšenicu 45-60 min a ječmu je potrebno par minuta manje. Na kraju se ne smiju prekuhati tj. zrna se ne smiju raspasti.

**b) Slanutak i grah:** ja preferiram obe vrste iz konzerve jer tako uštedim dosta vremena. Potrebno je samo da ih procijedite, malo saperete hladnom vodom i stavite na stranu. Suhe vrste se pripremaju ovako: obe (odvojeno) stavite u 2 lonca sa duplom količinom vode i ostavite preko noći da stoje. Tako će nabubriti i pokupiti dosta vode. Po potrebi donalijte. Vodu prospite jer je ona puna fazina, koji je otrovan. Dobro ih operite, dodajte ponovo vodu u lonce i kuhajte 1-1,5 h na 4. stepenu od 9.



## AŠURE – NAJSTARIJI DESERT NA SVIJETU

**c) Riža:** na 50 g koristite 150 ml vode. Rižu dobro operite, sipajte u lonac i dodajte vodu. Prokuhajte pa smanjite na 4. stepen od 9. Kuhajte sa poklopcem dok ne postane mekana i ne pokupi vodu.

**d) Sve vrste žitarica:** (osim rižu i kukuruz) nakon kuhanja procijedite pa operite hladnom vodom (tako se neće lijepiti jedna za drugu). Sjedinite u jednoj posudi i promiješajte. Stavite na stranu do daljnje upotrebe.

**e) Voće:** operite, ogulite i izrežite na sitne komade, isto kao i suho voće i orašaste plodove.

**f) Kompot:** Sipajte 2 l vode u veliki lonac. Dodajte šećer, sok od narandže i limuna, voće (suho i svježe), ružinu vodu i začine (ja ih stavljam u sito za začine da ih nebih morala tražiti po loncu). Prokuhajte, smanjite vatru na srednju pa kuhajte mješavinu 20-30 min dok voće ne omekša. Potom dodajte orašaste plodove i žitarice i kuhajte još 15 min.

**g) Kraj:** Nakon kuhanja odstranite začine. Ko voli, može desert zgusnuti mješavinom gustina i hladne vode ili gustina i mlijeka ako volite da vam je mutan. Moj je tečniji jer tako volimo ali po želji možete zgušnjavati po svom ukusu. Samo obratite pažnju da će se ašura svakako prilikom hlađenja još zgusnuti tako da nije potrebno dodavati puno gustina. Možete je poslužiti toplu ili hladnu i po želji zamrznuti. Prijatno!