


Irmik Helvası - das türkische Grieß-Dessert.



 **40 Min.**
Vorbereitung

 **55 Min.**
Gesamtzeit

 **einfach**
Aufwand

Nährwerte pro Portion: 552 kcal | 5 g Eiweiß | 23 g Fett | 77 g Kohlenhydrate

Zutaten für 8 Portionen:

- g Zucker
- ml Wasser
- g Butter (z.B. Naturgut)
- ml Sonnenblumenöl
- g Weichweizengrieß
- g Mehl
- g Walnusskerne (z.B. Puda)

Zubereitung:

- 1** Zucker und Wasser in einen Topf geben und zum Kochen bringen, dabei ab und zu umrühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat.
- 2** Nach dem Aufkochen die Hitze reduzieren und das Zuckerwasser ca. 15 Min. leise köcheln lassen, bis ein sämiger Sirup entsteht.
- 3** Inzwischen Butter und Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, den Weichweizengrieß hinzufügen und anrösten, dabei ständig wenden.
- 4** Nachdem der Grieß eine goldene Farbe angenommen hat, das Mehl unter Rühren einrieseln lassen. Grieß-Mehl-Mix ca. 20 Min. weiter rösten, dabei immer wieder wenden.
- 5** Dann mit dem heißen Sirup übergießen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
- 6** Herd ausschalten und das Dessert ca. 15 Min. zugedeckt ruhen lassen, zwischendurch zweimal umrühren.
- 7** Walnüsse grob hacken und unterziehen.

Tipp: Das Dessert schmeckt am besten lauwarm, kann aber auch kalt serviert werden.

Serviertipp: Die fertige Grießmasse portionsweise in eine angefeuchtete Tasse oder ein Schälchen füllen und stürzen.