

Sahlab oder Sahlep ist ein beliebtes Wintergetränk aus Ägypten, das gerne in Cafés, aber auch zu Hause getrunken wird. Da dieses Getränk die Fähigkeit besitzt, von innen heraus Wärme zu verbreiten, wird es besonders in kalten Monaten hoch geschätzt. Es wird hergestellt aus den getrockneten Knollen des Mannsknabenkrautes (orchis mascula), da dies jedoch teilweise nur schwer bei uns erhältlich ist, verwendet man hier oft Mais- beziehungsweise Weizenstärke als Ersatz um die im Trunk enthaltene Milch zu verdicken und den typischen Geschmack herzustellen.

Zutaten

- 1 1/2 Teelöffel Sahlab Pulver oder 2 gehäufte Teelöffel Maisstärke
- 4 Tassen Milch
- 3 gehäufte Teelöffel Zucker (je nach Vorliebe auch mehr oder weniger)
- 30 ml Rosenwasser oder Orangenblütenwasser (optional)
- 2 gehäufte Teelöffel fein gehackte Pistazien
- Ein wenig gemahlene Zimt

Zubereitung

Das Sahlab Pulver oder die Maisstärke mit ein paar Teelöffeln voll Milch vermischen. Die restliche Milch zum Kochen bringen.

Die Stärkemischung in die kochende Milch geben und stark umrühren, sodass sich keine Klumpen bilden können.

Etwa 10 Minuten bei kleiner Hitze und ständigem Umrühren köcheln lassen, bis sich die Milch verdickt.

Den Zucker unterrühren und wenn gewünscht Rosenwasser oder Orangenblütenwasser dazugeben.

TIP: Das Getränk heiß in Tassen servieren und mit dem gemahlene Zimt und den gehackten Pistazien garnieren. Geriebene Kokosnuss oder Haselnüsse sind auch als Verzierung beliebt.