

## Exotische Erfrischung - Ayran und Lassi bringen Schwung in den Sommer

Die Geschichte der Lassi Indiens geht bis etwa 1.500 Jahre vor Christus zurück. Inzwischen sind die coolen Joghurt-Drinks auch in vielen Supermärkten in verschiedenen Geschmacksvarianten als Fertigprodukte zu finden. Ayran wird in der Regel salzig angeboten, wohingegen Lassi eher in den süßen Zubereitungen zu finden ist. Frisch schmecken die Joghurt-Drinks am besten, sie lassen sich auch zu Hause ganz einfach zubereiten.



Inzwischen sind die coolen Joghurt-Drinks auch in vielen Supermärkten in verschiedenen Geschmacksvarianten

als Fertigprodukte zu finden. Ayran wird in der Regel salzig angeboten, wohingegen Lassi eher in den süßen Zubereitungen zu finden ist. Frisch schmecken die Joghurt-Drinks am besten, sie lassen sich auch zu Hause ganz einfach zubereiten.



## Joghurt-Drink mit Jahrtausende alter Tradition

In Indien reicht die Geschichte des Lassi bis etwa 1.500 Jahre v. Chr. zurück. So wurde Lassi den Göttern geopfert, da Milchprodukte zu jener Zeit als besonders wertvolle Nahrungsmittel galten. Insbesondere an den Adelshäusern wurde Besuchern als Zeichen der Wertschätzung salziges Lassi als Erfrischung angeboten. Nach dem Essen wurde die süße Variante, meist mit pürierter Mango, gereicht. Der Ursprung des Ayran lässt sich zeitlich nicht einordnen. Auch die geografischen Wurzeln sind umstritten. Einmal heißt es, Ayran komme aus dem Kaukasus, ein anderes Mal wird berichtet, Ayran stamme aus Anatolien. Wie dem auch sei, in vielen Ländern rund um das östliche Mittelmeer sorgt der köstliche Joghurt-Drink für Erfrischung. In ländlichen Gegenden der Türkei gehört es zur guten Sitte, Besuchern als erstes ein Glas Ayran anzubieten. Ayran wird in der Türkei und in den arabischen Ländern in erster Linie zu scharfem Essen serviert.



## Ayran und Lassi - die Basisrezepte

Ayran wird aus Joghurt, der aus Schafs- oder Kuhmilch hergestellt ist, und aus Wasser zubereitet. Der Joghurt muss einen hohen Fettgehalt haben, in der Regel 3,8 %, und sollte natur-sauer sein. Der Joghurtanteil variiert, je nach gewünschter Konsistenz, zwischen 80 und 50 Prozent. Wasser und Joghurt werden unter Zugabe von etwas Salz schaumig aufgeschlagen. Fertig ist das Grundrezept. Verfeinern kann man seinen Joghurt-Drink mit Pfeffer oder auch frischen, mediterranen Kräutern. Wer keinen Naturjoghurt zur Hand hat, kann Ayran auch mit herkömmlichem Joghurt mixen. Dann allerdings sollte man auf 500 Gramm Joghurt einen Teelöffel Zitronensaft geben, um den erfrischend säuerlichen Geschmack zu erhalten.

Lassi wird sehr ähnlich zubereitet, allerdings kann man das Wasser durchaus durch Milch ersetzen. Die Basisvariante des süßen Lassi wird mit Zucker und Safran abgeschmeckt. Durch untermischen von Fruchtsäften oder auch Fruchtpüree lässt sich eine fast unendliche Vielfalt an Varianten zaubern. Das salzige Lassi enthält neben Salz auch etwas Kreuzkümmel und Kardamom. Ayran und Lassi sind ein vollendeter Genuss, wenn man die Joghurt-Drinks gekühlt serviert. Frisch zubereitet, sollten Ayran oder Lassi innerhalb eines Tages verbraucht werden.



---

Veröffentlicht von Gourmet Magazin

Gourmet Magazin | Mike Aßmann & Dirk Heß GbR  
Bleichstraße 77 A | 33607 Bielefeld | Deutschland  
+49 (0)521-58497757 | [info@gourmet-magazin.de](mailto:info@gourmet-magazin.de) | [www.gourmet-magazin.de](http://www.gourmet-magazin.de)