

Tamarinden-Minz-Chutney

Von Neena Hartmann

Chutney ist eine typisch indische Gewürzbeilage, die sowohl zum Frühstück als auch zu Linsengerichten und Currys serviert wird. In Südindien wird häufig frische Kokosnuss als Grundlage genutzt und mit Kräutern kalt zubereitet. Im Norden hingegen sind überwiegend Minze und/ oder Mango wichtige Zutaten im Chutney. Die Süße erhält Chutney traditionell durch die ‚indische Dattel‘ Tamarinde. Ein besonderer Bestandteil ist das Kala Namak, auch bekannt unter dem Namen Schwarzsatz ist es eine traditionelle Spezialität der indischen Küche und zeichnet sich durch den hohen Anteil an Schwefelwasserstoff und Eisen aus.



Zutaten:

- 1 Bund frische Minze
- 2 EL Tamarindenpaste
- 1 EL Kala Namak (Schwarzsatz)
- 1 EL Rapsöl
- 1 Knoblauchzehe
- 2 rote Chilis
- etwas Salz

Zubereitung:

- Alle Zutaten im Mixer pürieren. Mit Salz abschmecken. Fertig.