



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>

Zitronen-Tomaten Chutney

Chutneys sind – ganz grob erläutert - süß-sauer Soßen. Es gibt unzählige unterschiedliche Rezepte, die von sehr flüssig, bis hin zu Marmeladig oder dick reichen. Auch die Zutaten variieren. Oft werden sie frisch gekocht und direkt zu Dhosas (gefüllte Pfannkuchen) oder Idli (Küchlein, typisch für die tamilische Küche) gereicht. Man bietet sie auch zu Currys an – weil sie zu den Geschmäckern eine fruchtig-säuerliche Note hinzufügen.

Chutneys kann man wie Marmelade heiss einkochen und abfüllen so haltbar machen, wobei sie in Indien wie gesagt meist frisch gekocht und verzehrt werden. Chutneys haben wir viele Indische Traditionen den Weg über England genommen und sind dort sehr populär geworden. In Englischen Supermärkten (und zunehmend auch bei uns) finden sich unzählige verschiedenen fertig Chutneys, die heute gerne auch zu traditionell europäischen Speisen als süß-saure Beilage gereicht werden.

Chutneys sind super einfach zu machen und ich rege natürlich wie immer dazu an, selbst welche herzustellen, anstatt die Fertig-Varianten zu kaufen. Das Rezept für das Zitronen-Tomaten Chutney kommt, wie so Vieles, von meiner wunderbaren Freundin Marina aus den Niederlanden. Es ist am besten schnell frisch zubereitet und verzehrt. Wer es einkochen und haltbar machen will, muss die Kochzeit verlängern – es wird dadurch breiiger – und mehr Zucker zufügen (der macht haltbar). Dann heiß abfüllen und verschließen. So sollte es bis zu 6 Wochen auch haltbar sein.

Die Zitronen werden mit Schale verwendet, also bitte Bio-Qualität kaufen und auch nochmal gut abscrubben. Je nachdem welche Zitronen ihr erwischt, müsst ihr ggf. Schale wegnehmen. Der weisse Anteil der Schale ist bitter – nur der gelbe Anteil enthält ätherische Öle, die wir für den Geschmack haben wollen. Solltet ihr also Zitronen mit sehr dickem weißen Rand erwischt haben – bitte die gelbe Haut mit dem Sparschäler abschälen und fein hacken und zum Kochen verwenden. Und dann das Weiße so großzügig wie möglich abschälen und nur das Fruchtfleisch weiter verwenden. Wenn ihr Zitronen mit dünnem weißen Rand findet könnt ihr die einfach so verwenden,. Etwas Bitterstoffe sind ja gut und verdauungsfördernd.

Beim Kochen muss es schnell gehen – daher bitte alle Zutaten vorbereiten und bereit stellen.



Xenia kocht

Fragen, Ideen, Anregungen? -> xenia@bluepingu.de

Weitere Rezepte: <http://www.stadtgarten-nuernberg.de/blog/>



Zutaten 1 Portion/4 Personen als Beilage

2 Bio Zitronen
2 TL braune Senfsamen
2 Knoblauchzehen, gerieben
200g Cherry Tomaten, halbiert
Saft von einer Zitrone
Salz
Pfeffer
Zucker
Chilipulver



ZITRONEN-TOMATEN CHUTNEY (frisch)
2 Bio Zitronen, gewaschen und dann in dünne Scheiben
in Öl anbraten
2 TL braune Senfsaat dazu
2 Knoblauchzehen dazu geben
200g Cherry Tomaten, halbiert dazu
Saft von 1 Zitrone zum ablöschen, kurz aufkochen
von der Hitze nehmen
mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, etwas Zucker abschmecken
1/2 Bund Korianderblätter grob gehackt unter mischen

1. Die Zitronen der Länge nach vierteln und dann in feine Scheiben schneiden.
2. Die Tomaten halbieren, den Knoblauch reiben.
3. In einer Pfanne etwas Öl erhitzen und die Zitronen zufügen. Das Öl muss heiß sein. Die Zitronen sollen braten – nicht in ihrem Saft kochen!
4. Senfsaat hinzufügen. Diese sollte im heißen Öl sofort „poppen“ und knistern.
5. Jetzt die Tomaten und den Knoblauch dazu und ebenfalls kurz anrösten.
6. Mit dem Zitronensaft ablöschen und diesen aufkochen und reduzieren lassen.
7. Von der Hitze nehmen und mit Salz, Pfeffer, Chilipulver und Zucker mild süß-scharf abschmecken.

Aloo Gobi mit Raita und frischem
Zitronen-Tomaten Chutney



xenia's
vegan
punk food 