Melanzani-Chutney

Ein tolles Rezept aus Indien, das gerade in der Erkältungszeit viele Inhaltsstoffe liefert, um einer Krankheit vorzubeugen. Das Melanzani-Chutney ist fruchtig und scharf zugleich.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 30 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 45 min



Foto: Katrin Morenz

Zutaten

2 EL	Öl
1 Stk.	Zwiebel
1 TL	Kreuzkümmel
1 TL	Curry
0.5 TL	Ingwer
0.5 TL	Paprika
1 Stk.	Melanzani
1 Dose	Tomaten (geschälte)
2 EL	Rosinen
5 Stk.	Marillen (oder Datteln, getrocknete)
2 TL	Zucker (braunen)
1 Prise	Pfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Petersilie
1 Prise	Basilikum

Zubereitung

1. Um Melanzani-Chutney herzustellen, zuerst Melanzani abwaschen und klein schneiden. Dann noch mal durchwaschen und mit Salz überstreuen. Wenn dies ein wenig eingezogen ist, das Ganze noch mal kalt abwaschen und abtropfen lassen.

2. Zwiebel schälen und in kleine Würfelchen schneiden. Paprika halbieren, die Kerne entfernen, den Ingwer schälen, Marillen oder Datteln, wie alle anderen Zutaten auch in kleine Würfelchen schneiden.

3. In einer beschichteten Pfanne Öl heiß werden lassen, Zwiebeln, Paprika, Ingwer, Marillen oder Datteln und Rosinen anbraten. Mit Curry und Krezukümmel würzen, dann Melanzani zugeben und weiter köcheln lassen, auf kleiner Flamme.

4. Geschälte Tomaten aus dem Saft nehmen, klein schneiden und alles zusammen mit in die Pfanne mischen. Nun den braunen Zucker zugeben, gut umrühren und weiter bei kleiner Hitze circa 8 – 10 Minuten köcheln lassen.

5. In dieser Zeit frische Petersilie und Basilikum unter fließendem Wasser abwaschen, trocken schleudern und klein schneiden. Kurz vor Ende der Garzeit mit Salz und Pfeffer abschmecken, notfalls nachwürzen und die Kräuter unterrühren.

Tipp

Zu dem Melanzani-Chutney schmecken superlecker Joghurt und Kokosflocken. Die Zutaten können variieren. Der eigenen Fantasie sind keine Grenzen gesetzt. Auch Nudeln passen gut zu diesem Chutney.