

Gemüse-Chutney mit grünen Tomaten

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

40
Min.

NIVEAU



Zutaten für 5 Gläser

1 kg grüne Tomaten
4 Selleriestangen
50 g Ingwer
8 Knoblauchzehen
4 Chilischoten
60 ml Apfelessig
2 Esslöffel Sesamöl
30 g Koriander
1 Teelöffel Senfsaat
1 Teelöffel Kreuzkümmel
Salz, Pfeffer

Besonderes Zubehör

Es muss nicht immer Obst im Chutney sein. Wenn du auf der Suche nach einer herb-würzigen Begleitung zum Naanbrot bist: Hier ist sie.

Die exotische Note bekommen grüne Tomaten und Sellerie durch eine Portion Koriander. Und da dieses Chutney weniger Süße und Säure mitbringt als die meisten Obst-Chutneys, darf die Schärfe hier ein wenig ausgeprägter ausfallen. Eine echte Geschmacksbombe!

- 1 -

Tomaten waschen und in kleine Würfel schneiden. Stangensellerie waschen und klein schneiden.

- 2 -

Knoblauch und Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten halbieren und entkernen. Zusammen mit Gemüse in Sesamöl anbraten.

- 3 -

Mit Apfelessig ablöschen und ca. 30 Min. köcheln lassen.

- 4 -

Koriander waschen und fein hacken. Zusammen mit den Gewürzen in den Topf geben und weitere 10 Min. köcheln lassen.

- 5 -

Heißes Chutney in saubere Einmachgläser füllen und luftdicht verschließen.