

Garda Chutney

Rezept für 2 Gläser



Zutaten

1 gelbe Paprika
1 Tomate
1 Zwiebel mittelgroß
2 Knoblauchzehen
10 Kapern
10 Oliven
3 EL Pflanzenöl
2 EL Essig
Etwas Basilikum
Naturbelassenes Steinsalz
1 TL Sojasoße

Zubereitung

Paprika, Tomaten, Zwiebel und Knoblauchzehen klein schneiden und im Öl anbraten. Basilikum, Oliven und Kapern zugeben und mit 2 EL Essig, Sojasoße, Basilikum und etwas Steinsalz würzen.

Das fertige Chutney in Gläser abfüllen und eventuell mit Olivenöl bedecken.



Info

Chutneys sind würzige, teils süß-saure, mitunter auch scharf-pikante Saucen der indischen Küche. Die Beschaffenheit reicht von flüssig über cremig bis hin zu pastös. Es gibt auch Variationen mit Frucht- oder Gemüsestücken.