Tomatensauce nach indischer Art
Bhartiya Shaili ki Tamatar ki Chutney

Tomatensauce nach indischer Art, oder Bhartiya Shaili ki Tamatar ki Chutney, ist ein würziges und aromatisches Gericht, das oft als Beilage zu verschiedenen indischen Speisen serviert wird. Diese Chutney wird aus reifen Tomaten hergestellt und mit einer Vielzahl von Gewürzen wie Kreuzkümmel, Koriander, Ingwer, Knoblauch und Chili verfeinert.
Der Geschmack dieser Tomatensauce ist intensiv und vielschichtig. Die Tomaten bringen eine natürliche Süße und Säure mit, die durch die Gewürze perfekt ergänzt wird. Die Chutney hat eine angenehme Schärfe und eine tiefe, würzige Note, die sie zu einer idealen Begleitung für Gerichte wie Dosa, Idli oder auch einfach als Dip für Brot macht.

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Vorbereitungszeit: 30 Minuten
Zubereitungszeit: 45 Minuten

Zutaten für 4 Portionen

9 Tomate(n)
3 TL Kreuzkümmel
2 ½ TL Koriander
1 TL Kurkuma
1 TL Cayennepfeffer
1 Prise Pfeffer schwarz
6 cm Ingwer
10 Zehen(n) Knoblauch
200 ml Wasser
6 EL Öl
4 Zwiebel(n)
8 EL Joghurt
1 Prise Salz
1 TL Garam Masala
1 EL Sahne

Vorbereitung

Die Tomaten in kochendem Wasser abschrecken, enthäuten und in kleine Würfel schneiden. Ingwer und Knoblauch schälen und hacken, danach mit Wasser im Mixer mahlen, bis eine glatte Paste entsteht. Die Zwiebeln schälen und hacken.

Zubereitung

In einem Topf das Öl bei mittlerer Wärme erhitzen. Die Zwiebeln darin unter ständigem Rühren dünsten, bis sie eine mittelbraune Farbe annehmen. Die Ingwer-Knoblauchpaste zufügen und rühren, bis das Wasser aus der Mischung verdampft ist und das Öl wieder sichtbar wird. Den Kreuzkümmel, Koriander, Cayennepfeffer und Kurkuma zugeben und 20 Sekunden weiterrühren. Sofort die zerkleinerten Tomaten zufügen und auf mittlere Hitze verringern. Unter weiterem Rühren die Mischung 3 bis 4 Minuten dünsten und dabei die Tomatenstücke mit einem

© 2026 coquina.de

Schaumlöffel zerdrücken. Einen Esslöffel Joghurt zugeben und verrühren, bis er sich mit der Sauce verbunden hat. Mit dem restlichen Joghurt auf gleiche Weise verfahren. Mit Salz abschmecken und zugedeckt bei schwacher Hitze 20 Minuten köcheln lassen. Vor dem Servieren nach Geschmack mit Garam Masala und Rahm verfeinern.

Küchentipp für Tomaten

Der eilige Koch kann statt frischen Tomaten auch gehackte Tomaten aus der Dose verwenden. Statt pürierten Tomaten nehmen Sie fertig passierte Tomaten.

© 2026 coquina.de