Knoblauch-Chutney
Illigada Chutney

Dies ist ein traditionelles Chutney aus Andhra Pradesh

Herkunft: Indien
Kategorie: Beilagen, Saucen, Dips

Zubereitungszeit: 40 Minuten

Zutaten für 250 g

125 ml Sesamöl
3 EL Chilipulver rot
1 EL Bockshornkleesamen
20 Limette(n)
2 Knolle(n) Knoblauch
1 Prise Salz

Für die Gewürzmischung

1 EL Öl
2 Chilischoten getrocknet
4 Curryblätter
1 EL Senfkörner

Vorbereitung

Die Bockshornkleesamen in einem Mörser oder Gewürzmühle fein mahlen, den Knoblauch schälen und und längs in Scheiben schneiden. Den Saft der Limetten in einer Fruchtpresse auspressen.
Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Chilipulver und Bockshornklee darin bei schwacher Hitze etwa30 Sekunden unter Rühren anbräunen. Salzen.Den Limettensaft unterrühren und etwa 5 Minuten köcheln lassen. Den Knoblauch zufügen und alles weitere 5 Minuten köcheln lassen.

Zubereitung

Für die Gewürzmischung das Öl in einer zweiten Pfanne erhitzen. Chilischoten, Curryblätter undSenfkörner darin 1 bis 2 Minuten unter Rühren kräftig bräunen. Über die Knoblauchmischung geben. Dieses Chutney wirkt verdauungsfördernd und hält sich bis zu 1 Woche im Kühlschrank.

© 2026 coquina.de