

Pudhina Chutney (Minzen-Koriander-Chutney)

Dieses Kräuter-Chutney kann gut zu Fisch oder Huhn serviert werden oder als Papadam-Dip. Oder ganz unprätentiös und unindisch zu geschwellten Kartoffeln...

Da die Herstellung des Chutneys relativ aufwendig ist, nehme ich meist eine große Menge, fülle sie in Eiswürfelbehälter ab und gefriere sie. Die untenstehende Menge ergibt ca. 10 Esslöffel.

| | | | |
|--------------------------|-------------|------|-------|
| Minze | frisch | 7 | g |
| Koriander | frisch | 35 | g |
| Zwiebel | klein | 1 | Stück |
| * Ingwer-Knoblauch-Paste | | 10 | g |
| Zitronensaft | | 1 | TL |
| Chili | grün, klein | 1 | Stück |
| Kreuzkümmel | | 0.5 | TL |
| Zucker | | 0.25 | TL |
| Salz | | 0.5 | TL |
| Naturjoghurt | | 40 | g |



1. Minze und Koriander gut waschen, trocknen. Beim Koriander nur die größten Stiele entfernen. Bei der Minze nur die Blätter verwenden (die Stiele machen das Chutney bitter).
2. Koriander und Minze mittelgrob hacken und mit den anderen Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Masse verrühren, das kann ein wenig Geduld erfordern, aber die Masse sollte wirklich ziemlich glatt sein! Nach Geschmack nachwürzen. Falls die Masse zu trocken ist, mit Naturjoghurt verflüssigen.
3. Vor dem Servieren mit Raps- oder Sonnenblumenöl verfeinern.

* Ingwer-Knoblauch-Paste: Gleiche Menge geschälten Ingwer und Knoblauch mit wenig Wasser in einem Mixer zu einer feinen Paste pürieren (lässt sich in kleinen Portionen gut einfrieren)

Originalrezept: **Parul Shah**