

Kräuter Chutney

Dauer: 20 Minuten

Portionen: 16 Portionen (2 EL pro Portion)



Lies bitte das komplette Rezept durch, bevor du beginnst!

Zutaten:

45 g Petersilie, frisch

50 g Koriander, frisch

5 Knoblauchzehen


45 g Walnüsse

1 grüne Chilischoten

6 g Salz

¼ TL Pfeffer, gemahlen

240 ml Apfelsaft



Kräuter Chutney ist eine köstliche und vielseitige Würzsauce, die aus frischen Kräutern wie Koriander, Minze und Basilikum zubereitet wird. Es bietet eine Geschmacksexplosion, die perfekt zu vielen Gerichten passt, wie zu gegrillten Gemüse und Fladenbrot.

FrISCHE Kräuter enthalten viele Antioxidantien, die helfen, freie Radikale im Körper zu bekämpfen. Kräuter wie Koriander und Minze unterstützen die Verdauung und haben entzündungshemmende Eigenschaften, die Entzündungen im Körper reduzieren können.



Zubereitung:

1. Die Kräuter und Chilischote waschen.
2. Die Chilischote entkernen.
3. Petersilie, Koriander, Knoblauch, Walnüsse, Chilischote, Salz und Pfeffer in eine große Küchenmaschine geben und mixen, bis alles zerkleinert ist, aber nicht fein pürieren.
4. Zum Schluss den Essig hinzufügen und 2 bis 3 Mal pulsieren oder den Apfelsaft mit einem Löffel einrühren. Das Chutney mit Fladenbrot (siehe Bolani) genießen.