

Diese Woche in ihrer Abo-Kiste

Koriander



Aufbewahrung:

Stängel in wenig Wasser, in Plastiktüte in den Kühlschrank stellen

Verwendungsmöglichkeiten:

- Für (alle) asiatischen Gerichte
- In Currys u. Chutneys
- Für Geflügel, Lamm, Gemüse
- Bei Magen- u. Darmstörungen hilfreich

Rezept

9/07

Korianderchutney

50 g frische Korianderblätter
4 El Kokosraspeln
1 El geriebener frischer Ingwer
1 oder 2 frische Chillis, kleingehackt
3 El Zitronen oder Limonensaft
275 ml Naturjoghurt
1 TI Zucker
1 TI Salz
½ TI Kreuzkümmelsamen, geröstet und gemahlen

Korianderchutney sollte noch am Tage der Zubereitung verzehrt werden. Der Joghurt macht es zu einem relativ milden Chutney. Eine kleine Menge zwei oder drei Esslöffel sind für eine Mahlzeit ausreichend.

Die Korianderblätter gründlich waschen, fein zerhacken zusammen mit den Kokosraspeln, dem Ingwer, den Chillis und dem Zitronensaft in einen Mixer geben und zu Brei zermahlen. Joghurt, Zucker, Salz, Kreuzkümmel und den Brei in eine Schüssel füllen und gut verrühren. Zudecken und bis zum servieren in den Kühlschrank stellen.

Zubereitungszeit: 15 Minuten