Rezept

Kokosnuss-Chutney

Ein Rezept von Kokosnuss-Chutney, am 27.04.2024

Zutaten

- **1** Kokosnuss
- **1** grüne Chilischote
- 1/2 TL braune Senfkörner
- **5** Curryblätter
- Salz
- **1 Stück** frischer Ingwer (etwa 3 cm)
- **2 EL** Kokosöl
- **1 TL** halbierte, schwarze Linsen (Urad Dal; falls keine im Haus sind, geht's auch mal ohne)
- **1** getrocknete Chilischote

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Kokosnuss aufrecht festhalten. Einen großen Schraubenzieher an einem der schwarzen Flecken ansetzen und mit dem Hammer draufschlagen, bis die Schale durchstoßen ist. Das Kokosnusswasser durch das Loch abgießen und auffangen.

2. Jetzt in einer geraden Linie mit der »spitzen« Seite des Hammers ringsherum auf die Nuss schlagen. So zwei bis drei Runden drehen, bis die Nuss aufspringt.

3. Mit einem stabilen, großen Messer das Fruchtfleisch in Stücken herauslösen. Anschließend auf einer Reibe fein reiben – das erfordert etwas Geduld und Muskelkraft! (Schöner sieht das Chutney übrigens aus, wenn man die braune, innere Schale möglichst nicht mitreibt.) Das Nussfleisch in einem Schälchen mit einigen Esslöffeln vom Kokosnusswasser mischen.

4. Ingwer schälen und fein reiben. Grüne Chilischote waschen, entstielen und fein hacken. In einem Pfännchen das Kokosöl heiß werden lassen. Darin die Senfkörner, Linsen, Curryblätter und getrocknete Chili bei mittlerer Hitze braten, bis es knistert. Ingwer und gehackte Chili dazugeben und etwa 30 Sekunden mitbraten, dann alles unter die Kokosnussmasse mischen. Noch so viel von dem Kokosnusswasser unterrühren, dass ein breiiges Chutney entsteht. Salzen und vor dem Servieren möglichst noch 2-3 Stunden im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen.