Rezept

Indonesisches Sambal Oelek

Ein Rezept von Indonesisches Sambal Oelek, am 08.10.2026

Zutaten

500 g	Tomaten
10	kleine rote Chilischoten (80-100 g, nach Geschmack mehr oder weniger)
2 EL	Erdnuss- oder Sonnenblumenöl
2 EL	gemahlener Koriander
1 TL	Salz
1	rote Paprikaschote
1	kleine Zwiebel
3	Knoblauchzehen
2 EL	Galgantpulver (aus dem Asialaden)
1 EL	Tamarindenpaste (aus dem Asialaden)

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 2 GLÄSER À 210 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen und etwas ziehen lassen. Dann häuten und halbieren, Kerne und Saft entfernen und das Fruchtfleisch klein würfeln. Paprika- und Chili waschen. Die Paprikaschote halbieren und Stielansatz und Kerne entfernen. Die Schote würfeln.

2. Chilischoten längs halbieren, Stielansatz und einen Teil der Kerne entfernen, die übrigen mitverwenden. Die Schoten hacken.

3. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Das Öl im Wok oder in der Pfanne mittelstark erhitzen, Zwiebel- und Knoblauchwürfel glasig dünsten. Paprika, Tomaten und Chili zugeben. 5 Min. unter Rühren bei schwacher Hitze dünsten.

4. Galgantpulver, Koriander, Tamarindenpaste und Salz unterrühren und alles 30 Min. zugedeckt dünsten. Durchrühren und mit dem Kochlöffelrücken das Gemüse musig drücken. Die Paste heiß in vorbereitete Gläser füllen und verschließen.