

Rezept

Knoblauch-Pickle

Ein Rezept von Knoblauch-Pickle, am 13.12.2025

Zutaten

50 g Knoblauch	25 g Ingwer
½ kleine Tomate	1 grüne Chilischote
8 EL kalt gepresstes Sesamöl	¼ TL Kreuzkümmelsamen
¼ TL schwarze Senfsamen	½ TL gemahlener Fenchel
⅓ TL gemahlene Bockshornkleesamen (indischer Laden)	¼ TL gemahlene Kurkuma
Salz	½ TL Kashmiri-Chilipulver (indischer Laden)
2 EL Weißweinessig	1 TL Zucker
	⅓ TL Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Portionen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 220 kcal, 21 g F, 1 g EW, 8 g KH

Zubereitung

1. Knoblauch schälen und die Zehen der Länge nach 1- bis 2-mal durchschneiden, sodass sie ca. 1 cm groß sind. Ingwer schälen und grob hacken. Tomate waschen, Stielansatz entfernen und hacken. Grüne Chili waschen, halbieren und in feine Streifen schneiden.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Kreuzkümmel- und Senfsamen darin einige Sekunden bei mittlerer Hitze braten, bis die Körner beginnen zu springen. Knoblauch hinzufügen und weitere 1-2 Min. braten. Ingwer, Tomate, Chili, Fenchel, Bockshornklee, Kurkuma und Kashmiri-Chilipulver hinzufügen. 1 Min. aufkochen. Bei kleiner Hitze weitere 10 Min. ohne Deckel köcheln lassen.
3. ⅓ TL Salz, Zucker und Essig hinzufügen. Mit Pfeffer abschmecken. Heiß in ein sauberes Schraubglas füllen. Vor dem Servieren 1 Tag durchziehen lassen. Hält sich mind. 4 Wochen im Kühlschrank. Passt sehr gut zu Dal.