Rezept

Rettich-Walnuss-Chutney

Ein Rezept von Rettich-Walnuss-Chutney, am 28.05.2025

Zutaten

300 g	weißer Rettich
	1/4 TL Kreuzkümmelsamen
1 Msp.	Asafoetida
1	grüne Chilischote
	1/2 TL Kurkumapulver
	Saft von 1/2 Zitrone
	1/4 TL Ajowan
2 EL	Sonnenblumenöl
	Salz
1 Stück	frischer Ingwer (etwa 3 cm)
	1/2 TL gemahlener Fenchel
50 g	Walnusskerne

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 155 kcal

Zubereitung

1. Den Rettich mit dem Sparschäler schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln. Ajowan und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen.

2. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Ajowan, Kreuzkümmel und Asafoetida reinstreuen, 1 Minute anrösten. Rettich dazugeben und salzen. Etwa 5 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, dabei immer mal wieder umrühren.

3. Inzwischen die Chilischote waschen, entstielen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben oder fein würfeln. Beides mit den gemahlenen Gewürzen und dem Zitronensaft unter den Rettich rühren und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze braten.

4. In dieser Zeit die Walnüsse im Mörser zerstoßen und möglichst fein zerreiben. Unter den Rettich rühren und 1 Minute mitbraten, dann vom Herd nehmen. Das Chutney schmeckt sowohl lauwarm als auch gut gekühlt.