

Rezept

Tamarinden-Dattel-Chutney

Ein Rezept von Tamarinden-Dattel-Chutney, am 08.12.2025

Zutaten

100 g Tamarindenmark (im Block gepresst)

¼ TL gemahlener Kreuzkümmel

Salz

5 getrocknete Datteln

½ TL Chilipulver

brauner Zucker

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 350 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 445 kcal

Zubereitung

1. Das Tamarindenmark in Stücke schneiden, mit 400 ml Wasser in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen. Inzwischen die Datteln in schmale Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen.
2. Tamarindenmasse abkühlen lassen und durch eine feinmaschiges Sieb pressen (Schalen und Kerne sollen im Sieb bleiben). Das Mus mit den Datteln und den Gewürzen mischen und mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren. Nochmals in einen Topf geben und offen bei schwacher Hitze 5-10 Min. kochen lassen. Nach Wunsch mit 1-2 EL Zucker abschmecken und abkühlen lassen.