

Rezept

Tomaten-Dattel-Chutney

Ein Rezept von Tomaten-Dattel-Chutney, am 26.04.2024

Zutaten

400 g Tomaten	75 g saftige Datteln (z. B. Medjool)
1 Zwiebel	3 Knoblauchzehen
1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)	1 grüne Chilischote
3 EL Öl	1 TL Panch Phoran (indische 5-Gewürze-Mischung)
½ TL Chilipulver	1 TL brauner Zucker
25 ml Apfelessig	Salz
Limettensaft (nach Belieben)	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (ca. 600 g) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 46 kcal, 3 g F, 1 g EW, 5 g KH

Zubereitung

1. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen. Die Datteln entsteinen, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alle Zutaten fein würfeln. Den Ingwer schälen. Die Chili vom Stielansatz befreien, waschen und nach Belieben entkernen. Ingwer und Chili fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Panch Phoran darin 2-3 Min. anrösten, bis die Gewürze beginnen zu duften. Alle vorbereiteten Zutaten, Chilipulver, Zucker, 100 ml Wasser und Apfelessig zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Dabei regelmäßig umrühren.
3. Das Chutney mit Salz und nach Belieben mit Limettensaft oder Zucker süßsauer abschmecken. Sofort in ein sauberes Schraubglas füllen und dieses fest verschließen. Nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen, dort ist das Chutney ca. 1 Woche haltbar.