

Würzige, fruchtige und scharfe Dips und Chutneys

● 1. Koriander-Minz-Chutney (grünes Chutney) – frisch & würzig

Zutaten:

- 1 Bund frischer Koriander
- ½ Bund frische Minze
- 1 grüne Chili (nach Geschmack)
- Saft einer halben Limette
- ½ TL Zucker
- ½ TL Salz
- 2–3 EL Wasser

Zubereitung:

Alles in einem Mixer oder mit einem Pürierstab fein pürieren – bei Bedarf etwas Wasser zugeben. Schmeckt frisch, pikant und leicht scharf.

● 2. Mango-Chutney – fruchtig & süß-sauer

Zutaten (Kurzversion):

- 1 reife Mango (oder 200 g TK)
- 2 EL Zucker
- 1 TL Apfelessig
- ½ TL Ingwer, gerieben
- 1 Prise Chili
- 1 Prise Salz

Zubereitung:

Alles in einem Topf auf kleiner Hitze einkochen (ca. 15 Min), abkühlen lassen. Schmeckt süß, mit leichter Säure und Schärfe.

○ 3. Joghurt-Minz-Dip (Raita) – mild & kühlend

Zutaten:

- 200 g Joghurt
- 1 EL fein gehackte Minze
- ½ TL gerösteter Kreuzkümmel
- Salz, Pfeffer nach Geschmack

Optional: Gurke, Tomate oder Granatapfelkerne untermischen?
