



Indischer Peanut Chutney

ZUTATEN FÜR 4:

- ¼ Tasse Erdnüsse (Erdnuss oder Shenga)
- ¼ Tasse bengal gram (geröstete Chana dal)
- 1 bis 2 grüne Chilis oder trockene rote Chilis
- ¼ Zoll Ingwer
- ½ Esslöffel Sesamkörner
- 12 bis 15 Curryblätter
- 1 oder 2 Teelöffel Öl
- 1 Prise Asafötida (Scharnier)
- Salz und Wasser nach Bedarf

SO WIRD'S GEMACHT:

In einer Chutney-Mühle oder einem kleinen Mixer hinzufügen. Ingwer, grüne Chilis und Salz hinzugeben. Gießen Sie etwas Wasser ein und zerkleinern Sie das Chutney zu einer glatten Konsistenz. Sie können das Chutney dick oder von mittlerer Konsistenz zubereiten. Überprüfen Sie das Salz und fügen Sie bei Bedarf mehr hinzu.

Servieren Sie das Erdnuss-Chutney mit idli, dosa, medu vada, uttapam oder pakoras.

apane bhojan ka aanand len! | Guten Appetit!



NAKUL | Indien – Team IT

Du brauchst mehr Energie? Dann trinke Peanut Chantey!