

Koriander-Minz-Chutney

Erfrischend. Würzig. Leicht scharf. Koriander-Minz-Chutney ist ein klassisch indischer Dip. Oft wird er zum Beispiel zu Samosas gereicht. Wer es etwas cremig mag, kann (veganen) Joghurt zum Chutney geben und so eine besonders sämige Sauce zaubern. Beide Varianten schmecken köstlich.



Koriander-Minz-Chutney | Foto: Linda Katharina Klein

Zutaten (2 Portionen): 75 Gramm Minze | 50 Gramm Koriander | 40 Gramm Ingwer | 0,5 Teelöffel Kreuzkümmel | 4 Esslöffel Zitronensaft | 2 Esslöffel Pflanzenöl | 2 grüne Chillies | 1 Teelöffel Salz



Koriander-Minz-Chutney | Foto: Linda Katharina Klein

Zubereitung (3 Minuten): 1. Ingwer schälen und grob hacken. 2. Chillies grob hacken. 3. Koriander samt Stängeln grob hacken. 4. Minzblätter von den Stängeln abtrennen und mit dem Koriander und dem Ingwer in einen Mörser oder in eine Küchenmaschine geben. 5. Kreuzkümmel Zitronensaft, Öl und Salz dazugeben und alles fein pürieren.

Jetzt noch mehr [Chutneys](#) und [Dips](#), weitere [indische Gerichte](#), [Rezepte mit Koriander](#) und [Rezepte mit Minze](#) entdecken!

Nährwerte/Portion: 147 Kalorien | 9,7 Gramm Fett | 13,3 Gramm Kohlenhydrate | 2,9 Gramm Eiweiß