



## FRUCHTIG, PIKANTES TOMATENCHUTNEY

( vegane Basics )

Die Allzweckwaffe für Burger, Currys, Pasta-  
Gerichte und alles andere auch!

**Rezept ergibt:** ca. 250g Chutney

Vorbereitungszeit: 10 Minuten

Zubereitungszeit: 15 Minuten

### Zutaten

2 EL Pflanzenöl

2 mittelgroße rote Zwiebeln, fein gewürfelt

2 Zehen Knoblauch

1 rote Peperoni, fein geschnitten

1 EL Tomatenmark

1 TL Paprikapulver 50ml

1 EL Sojasoße

1/2 TL Salz

1/2 TL Kreuzkümmel, gemahlen

1/2 TL Koriandersamen, gemahlen

350g Strauchtomaten, gewürfelt

6 EL Wasser ( 6 EL )

### Anleitung

1. Die Zwiebelwürfel und den fein geriebenen Knoblauch ( über eine Käseibe oder eine Mikropplane ) in Pflanzenöl farblos anschwitzen.
2. Alle Zutaten außer die Strauchtomaten und das Wasser dazugeben und kurz mit anschwitzen.
3. Zum Schluss die Tomaten und das Wasser hinzufügen und zehn Minuten köcheln lassen.

### TIP

- Wenn Ihr es schärfer mögt, einfach die Menge an Peperoni erhöhen.
- Das Chutney lässt sich auch super einfrieren oder einwecken als kleines Geschenk :-)
- Wenn Ihr den Knoblauch reibt und nicht schneidet oder in einer Presse „zerquetscht“ entwickelt er viel mehr Aroma und ihr benötigt weniger Knoblauch für viel mehr Geschmack.