



Tomaten-Chutney und Bärlauch-Puris



Myriam Visram

ist in Luxemburg geboren und aufgewachsen. Ihr Studium hat die 36-Jähre nach Graz gebracht, wo sie mittlerweile seit zehn Jahren lebt. Auf ihrem Blog „Milly's Melting Pot“ beschäftigt sie sich mit der wissenschaftlichen Seite unserer Ernährung und unseres Alltags.

KOCHEN IST IHRE LEIDENSCHAFT?

Schicken Sie Ihre besten Rezepte (Text u. Foto) an francoise.stoll@revue.lu

Gewinnen Sie eine Tasse aus der exklusiven revue-Kollektion.



Für ca. 200 Gramm

Zutaten

Für die Puris

50 g Mehl
50 g Vollkornmehl
etwas Salz
1 Schuss neutrales Öl
1 Handvoll gehackter Bärlauch oder sonstige Kräuter
½ TL Curcuma
½ TL gemahlenen Kümmel
½ TL gemahlene Koriander Samen
¼ TL Chili Pulver
½ TL Ingwerpaste (bei Bedarf)

Für das Chutney

1 EL Butterschmalz oder Rapsöl
1 TL schwarze Senfsamen
1 TL Kümmelsamen (ganze)
1-2 kleingeschnittene Schalotten
1 EL Knoblauchpaste (alternativ 3-4 klein gehackte Knoblauchzehen)
Je 1 Handvoll gehackten Bärlauch, Koriander, Minze
Saft von 1-2 Limetten
2-3 kleingeschnittene frische Tomaten
½ TL Curcuma
½ TL gemahlenen Kümmel
½ TL gemahlene Koriander Samen
¼ TL Chili Pulver
Salz und Pfeffer
1 TL Zucker

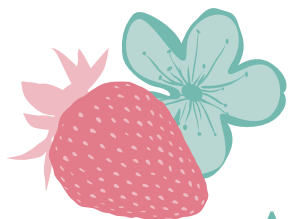
Zubereitung

Zuerst alle Zutaten für den Teig der Puris schnell zusammen mischen und etwas kneten. Mit Öl bestreichen, einpacken und etwas ruhen lassen. Puris sind indische Brotfladen, die ohne Hefe und lange Gehzeit vorbereitet werden, um anschließend frittiert zu werden. Man kann sie mit ziemlich allem Essen: süßer Marmelade, salzigem Chutneys und sogar einem typischen Kartoffel-Curry. Während der Teig für die Puris ruht, kann man sich ans Chutney machen. Öl heiß werden lassen und die Senfsamen und die Kümmelsamen darin anrösten: Das Öl soll so heiß sein, dass die Samen darin herumhüpfen. Nun die klein gehackten Schalotten hinzugeben und leicht braun werden lassen. Den Knoblauch, die klein gehackten Kräuter und den Limettensaft daruntertermischen. 1 bis 2 Minuten anrösten. Der Bärlauch kann gerne durch saisonale Kräuter ersetzt werden. Nun die Tomaten und die Gewürze dazu geben und ca. 10 bis 15 Minuten unter gelegentlichem Rühren köcheln lassen. Das Ziel ist, so viel Flüssigkeit wie erwünscht, verdampfen zu lassen, damit die Tomaten ihr volles Aroma entwickeln und eine dicklichere Paste entsteht. Wer will kann zum Schluss das Chutney mit einem Teelöffel Zucker abschmecken – es wird nicht süß werden, es wird die Tomaten und die Limetten aber unterstreichen. Danach den Teig für die Puris in 6 bis 8 Teile teilen und zu Kugeln formen. Mit dem Finger leicht andrücken und auf einer geölten Oberfläche zu Kreisen ausrollen. Sie sollten etwa 1 bis 2 Millimeter dick sein. Die Teigkreise nun in heißem Fett ausfrittieren. Wenn das Öl die richtige Temperatur hat und die Technik beim Ausrollen gestimmt hat, werden die Puris im Fett aufgehen. Wer sie nicht frittiert mag, kann den Teig in einer heißen Pfanne garen (ohne weiteres Fett) – diese Fladen sind dann den indischen Chapatis sehr ähnlich.

Zusammengestellt von **Françoise Stoll**

Fotos: **Milly's Melting Pot**

67 Rezepte mit Beerenfrüchten



Ab April
im Buchhandel!



15



FISCHFILET AUF BEERENSALSA

Zutaten - 2 Personen

- 1 Frühlingszwiebel
- 1 kleine rote Chilischote
- 175 g gemischte Beeren (Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Johannisbeeren)
- 1 EL Himbeeressig
- 1 EL Orangen- oder Limettensaft
- 3 TL Olivenöl
- 1 TL Sesamöl
- 1 TL Honig oder Holunderblütensirup
- Salz und Pfeffer
- 2 Stängel Koriander
- 300 g festes Fischfilet (z.B. Seelachs, Kabeljau)
- 1 EL Mehl

Zubereitung

Zubereitung der Salsa:
Die Frühlingszwiebel und die Chilischote hacken. Die Beeren waschen, verlesen und eventuell klein schneiden. Den Essig, den Saft, 1 TL Olivenöl und 1 TL Sesamöl, den Honig oder Sirup mit Salz und Pfeffer verrühren.
Zubereitung des Fisches:
Den Fisch waschen, trocken tupfen, salzen, pfeffern und in Mehl wenden. In einer beschichteten Pfanne im restlichen Olivenöl von beiden Seiten in etwa 5 Minuten goldbraun braten. Auf der Beeren salsa servieren.

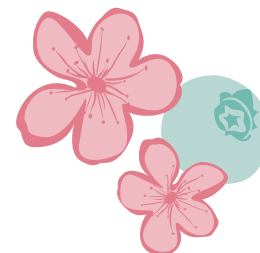
Hauptgerichte

41



Desserts

72



shop.revue.lu

éditions revue

Bestellen Sie bitte jetzt auf shop.revue.lu oder durch Überweisung von 15 Euro auf das Postscheckkonto der éditions revue IBAN LU97 1111 0836 5137 0000 mit dem Vermerk „Kachen a Brachen mat Bierefriichten“.

Achtung: Bitte die genaue Adresse angeben!