



CLUB KOCHENDER MÄNNER
4310 RHEINFELDEN

Samosa

Naan Bred

Indisches Butter chicken

Jeera rice

Kichererbsen Curry, Chana Dal

Gemüse-Curry

Raita Granatapfel mit Cashewkerne

Tamarine-Datteln Chutney

Mango-ingwer-Lassi

Tamarinden-Dattel-Chutney

Für 4 personen

Zutaten

100	g	Datteln (ohne Stein)
1	Stk	Ingwer (5 g)
50	g	brauner Zucker
100	g	Tamarindenpaste
1	TL	Garam Masala
0.5	TL	Chilipulver
		Salz

Zubereitung

Die Datteln klein würfeln. Den Ingwer schälen und fein hacken. Datteln, Ingwer, Zucker, Tamarindenpaste, Garam Masala, Chilipulver, etwa Salz und 100 ml Wasser in einem Topf verrühren.

Die Mischung zum Kochen bringen und bei mittlerer Hitze offen 10-15 Min. köcheln lassen, bis sie dickflüssig ist. Abkühlen lassen und bis zum Servieren kühl stellen.

TIPP

Statt Tamarindenpaste 75 g Tamarindenmark in 150 ml heissem Wasser ca. 30 Min. einweichen, dann durch ein Sieb streichen und wie im Rezept weiterverwenden.