

Dattel-Orangen-Chutney

Zutaten:

-  200 g getrocknete Datteln
-  2 Bio-Orangen
-  2 TL Ghee oder Sesamöl
-  1 Chili, fein hacken
-  2 cm frischer Ingwer, klein hacken
-  1 TL Koriandersamen, gemahlen
-  1/2 TL Cumin, gemahlen
-  4 Nelken
-  ½ TL Zimt
-  Salz

Zubereitung:

Die Datteln entkernen und in kleine Würfel schneiden. 1 Orange schälen und in kleine Würfel schneiden, die andere Orange auspressen.

Das Ghee/Sesamöl in einem kleinen Topf erhitzen. Chili, Ingwer und Nelken kurz anrösten, mit Koriander, Cumin und Zimt würzen und mit dem Orangensaft ablöschen. Datteln- und Orangenstücke hinzufügen und für ca. 5 Minuten unter Rühren einkochen lassen. Wenn es zu dickflüssig wird 100 ml Wasser beimengen.

Mit Salz abschmecken, evtl. nachwürzen – die Nelken vor dem Servieren entfernen.