



GEWÜRZE
DER WELT



Rezeptkarte N° 118

Irakische Amba-Sauce mit Andaliman-Pfeffer

Zutaten

2 reife, aber feste Mangos

Saft von 2 Zitronen

 2 EL Olivenöl

3 Knoblauchzehen, in Scheiben
geschnitten

 ½ TL Bockshornkleesaat

 ½ TL Andaliman-Pfeffer,
im Mörser zerstoßen

 1 EL Kurkuma

1 kleine rote Chili, sehr fein
gewürfelt

1 EL Essig

Essiggurken

sauer eingelegtes Weißkraut
oder Blumenkohl, in kleine
Stücke geschnitten

Rezept

Die Mangos schälen und würfeln und zusammen mit dem Zitronensaft im Mixer fein pürieren. In einer Pfanne das Olivenöl erhitzen, Knoblauchscheiben und Gewürze kurz anrösten. Mit Chili und Essig unter die Amba-Sauce rühren und gut abschmecken. Das saure Gemüse hinzufügen und in Schraubgläser füllen. Die Sauce hält im Kühlschrank mehrere Wochen.

Guten Appetit!