

Fruchtig-pikante Sommersaucen

Schneiden Sie reifes Obst klein, würzen Sie es pikant-säuerlich, eventuell mit einer süßlichen Note – schon haben Sie köstliche Saucen zu Gebrilltem und Kurzgebratenem, aber auch zu Gemüsegerichten und als Dip.

Rhabarber-Relish

Zutaten: je 500 g Gemüsezwiebel und Rhabarber, zirka 6 cm Ingwerwurzel, 1 Knoblauchzehe, 1 entkernte grüne Chilischote, Öl, 150 g brauner Zucker, 1 EL flüssiger Honig, Salz, grob gemahlener Pfeffer.

Zubereitung: Geschälte Zwiebeln würfeln. Rhabarber bei Bedarf schälen, kleinschneiden. Geschälten Ingwer und Knoblauch sowie Chili hacken.

Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Chili in Öl glasig angehen lassen. Rhabarber, Zucker und Honig zugeben, kurz mitkochen. Vom Herd ziehen, salzen, pfeffern.

Erdbeer-Chutney

Zutaten: 600 g Erdbeeren, 2 reife Tomaten, 2 Schalotten, Schale und Saft von 1 unbehandelten Limone, 2 TL eingelegte grüne Pfefferkörner, 80–100 g brauner Zucker, 40 ml milder Rotweinessig, 4 Blätter Minze.

Zubereitung: Erdbeeren in Stücke (zirka 1 cm) schneiden. Tomaten überbrühen, Schale abziehen, Fruchtfleisch würfeln, Kerne entfernen. Geschälte Schalotten würfeln, mit Limonenschale und -saft, Pfeffer, Zucker und Essig 15 min köcheln, dabei rühren. Erdbeeren und Tomaten zufügen, 10 min weiterköcheln, gehackte Minze unterrühren, noch 5 min köcheln.

Apfel-Chutney

Zutaten: 1 kg säuerliche Äpfel, Salz, 3 Frühlingszwiebeln, 5 cm Ingwer, 1 rote Zwiebel, 1 Knoblauchzehe, Öl, Curry, 1 TL Pfefferkörner, 1 entkernte Chilischote, 150 ml Apfelessig, 50 ml Apfelwein, 125 g Zucker.

Zubereitung: Äpfel schälen, Gehäuse entfernen, Fruchtfleisch fein stückeln, salzen. Frühlingszwiebeln in dünne Ringe schneiden. Ingwer, Zwiebel und Knoblauch schälen, fein hacken, in Öl angehen lassen. Mit Curry,

Pfefferkörnern und fein gewiegtem Chili würzen. Apfelstücke und Frühlingszwiebeln kurz mitbraten, mit Essig und Wein ablöschen, zuckern. Zirka 30 min einköcheln, ab und zu umrühren.

Aprikosen-Chutney

Zutaten: 4 Frühlingszwiebeln, 1 Tomate, 350 g fein gewürfeltes Aprikosenfruchtfleisch, 1 TL fein gehackter Ingwer, je 1 EL gehacktes Basilikum und Koriandergrün, 1 EL Obstessig, 1 EL Honig, Salz, Pfeffer, Zimt.

Zubereitung: Frühlingszwiebeln in Ringe schneiden. Tomaten überbrühen, schälen, Kerne entfernen, Fruchtfleisch würfeln. Alles vermengen, abschmecken.

LIBORIUS.DE
Die katholische Erlebniswelt

Weitere Rezepte, die bereits in unserer Zeitschrift erschienen sind, finden Sie jetzt unter www.liborius.de/specials/kloster-rezepte.html



picture-alliance/Photocuisine

Exotisches Chutney

Zutaten: 2 Papaya, 1 Mango, 1 gelbe Kiwi, 1 entkernte Chili, 1 Knoblauchzehe, 2 gewürfelte Schalotten, 50 g brauner Zucker, 50 ml Weißweinessig, 2 EL Limettensaft, 4 EL Kokosmilch, 75 g Kokosraspeln, Salz, Cayennepfeffer.

Zubereitung: Papayas entkernen, schälen, würfeln. Mango schälen, Fruchtfleisch würfeln. Geschälte Kiwi würfeln. Chili und geschälten Knoblauch hacken. Obst, Chili, Knoblauch, Schalotten, Zucker, Essig, Saft, Kokosmilch und -raspeln mischen, salzen, pfeffern, 15 min köcheln.