

SAMBAL OELEK

geschrieben von Karin Knorr | 24. Februar 2013



In der letzten Woche haben wir asiatisch gekocht und mir hat es so sehr geschmeckt, dass ich hier einige Gerichte vorstellen möchte. Sie sind recht einfach nachzukochen und frei von jeglichen Zusatzstoffen. Ich mag es gerne scharf und aus diesem Grund passt Sambal Oelek gut in meine Küche.

Zutaten:

5-10 rote frische Chilischoten (ca. 250 g)
1 kleine rote Zwiebel
etwas Wasser zum Ablöschen
Salz und Pfeffer zum Abschmecken
Öl zum Anbraten
1-2 TL Ahornsirup

Zubereitung:

Zwiebel schälen, Chili von den Stielen befreien. Beides klein hacken. Öl in der Pfanne erhitzen, Zwiebel dazugeben, solange bis sie leicht braun werden (immer umrühren) mit Ahornsirup ablöschen. Jetzt kommen die Chilistückchen dazu. Kurz anrösten und mit Wasser ablöschen. Dieses so lange einkochen, bis kaum Flüssigkeit vorhanden ist. Das dauert ungefähr 15 Minuten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und fertig ist die Paste. Man kann das Ganze jetzt noch pürieren. Ich mag es lieber grob.

Tipps: Sambal Oelek passt gut in die asiatische Küche, zu Gemüse und Fleisch. Die kleinen, roten, scharfen Früchtchen werden gern zum Würzen von Speisen genommen. Darüber hinaus sind sie durch ihre entzündungshemmende Wirkung wahre Gesundheitsbringer.

Diese Rezepte könnten euch auch interessieren: [Tomatenpesto](#) , [Ajvar](#)

Ich wünsche euch viel Freude beim Nachkochen,

eure Karin Knorr