



Mein persönliches Back- und Kochbuch

Kochen und Backen Kinderleicht gemacht!



Sambal Oelek (Arabische Küche)

Zutaten für 1 Glas (ca. 500g):

200 g frische rote Chilischoten
250 ml Gemüsefond
1 TL Salz
1 TL Zucker
1 TL Essig
1 TL Olivenöl



Zubereitung:

Die Stiele der Chilischoten entfernen und grob zerkleinern. Mit dem Fond zum Kochen bringen und bei niedriger Hitze zugedeckt ca. 15 Minuten köcheln lassen.

Das Chili mit Salz, Zucker, Essig und Öl in einem Mixer oder mit dem Pürierstab zu einer Paste pürieren.

Die frische Paste in ein kleines Glas (**Bitte ohne Metallverschluss**) füllen und fest verschließen.

Die Paste ist im Kühlschrank ca. 2 Wochen haltbar.

Mein Tipp:

Beim Zerkleinern Einweghandschuhe tragen, da die scharfen Samen die Haut evtl. reizen können und bitte nicht mit den Augen in Berührung kommen (**Brennt Höllisch**).

Warum kein Metalldeckel:

Das Metall kann den Geschmack und vor allem die Haltbarkeit negativ beeinflussen.

