



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

Curry-Sauce exotic



Einkaufsliste:

Passierte Tomaten, stückig, 200 ml

Cola, 80 ml

Schalotten, 2, klein geschnitten

Knoblauch, 1 Zehe, entkeimt, ausgepresst

Ingwer, 1 kl. Stück, fein gerieben

Olivenöl

Tomatenmark, 1 EL

Paprikamark, 2 EL

Zitrone, 1 Bio, Schale abgeraspelt, Saft ausgepresst

Currypulver, 1 EL

Paprikapulver, geräuchert, 1 TL

Rosenpaprikapulver, scharf, 1 TL

Thymian, 2 Zweige, Blättchen abgezupft

Mangofruchtfleisch, frisch, klein geschnitten, 3 EL

Tomatenssig






Läuterzucker

Salz



SEXYGLASFUTTER.DE

PARTYFOOD – FINGERFOOD – TO GO FOOD - VEGETARISCH – VEGAN - PROTEINFOOD

	 einfach / schnell	 preiswert
 kalt servieren	 warm servieren	
		 <i>Party food</i>

Zubereitung:

- die klein geschnittenen Schalotten in Olivenöl anschwitzen,
 - den ausgepressten Knoblauch und den geriebenen Ingwer zufügen,
 - ca. 1 min. mit anschwitzen,
 - Tomaten- und Paprikamark zufügen,
 - ca. 3 - 4 min. mit anrösten,
 - mit Cola und Zitronensaft ablöschen,
 - ca. 20 min. einköcheln lassen,
 - die passierte Tomatensauce mit den Tomatenstücken zufügen,
 - Zitronenschale, die drei Pulver, Mangostücke und die Thymianblättchen einrühren,
 - mit Tomatenessig, Läuterzucker und Salz abschmecken
-
- **Tipp:**
 - Die Sauce bezieht ihren Reiz aus dem Spiel der Gegensätze: tomatig, fruchtig (Mango), scharf, salzig, süß, sauer, fruchtig