

Tandoori-Paste

Vor- und zubereiten: ca. 20 Min.
für ein Glas von ca. 3 dl

4 Esslöffel Koriandersamen

4 Esslöffel Kreuzkümmel

1 Zimtstange, in Stücken

10 Nelken

3 Esslöffel Chilipulver

**3 Esslöffel frischer Ingwer,
fein gerieben**

8 Knoblauchzehen, gepresst

1 ½ dl Sonnenblumenöl

1 ½ dl Weissweinessig

**einige Tropfen rote Lebens-
mittelfarbe**

1. Koriandersamen und alle Zutaten bis und mit Nelken im Cutter fein mahlen. Chilipulver darunter mischen.

2. Gewürzmischung, Ingwer und alle Zutaten bis und mit Essig in einer Pfanne mischen, aufkochen, bei kleinster Hitze ca. 20 Min. köcheln, bis die Paste glatt und cremig ist. Lebensmittelfarbe darunter rühren, abkühlen. In das saubere Glas füllen.

Haltbarkeit: im Kühlschrank ca. 2 Monate.

Pro dl: 50 g Fett, 1 g Eiweiss,
3 g Kohlenhydrate, 1950 kJ (466 kcal)

