

# BRANDBESCHLEUNIGER FÜR DIE MÄNNERKÜCHE

Oft sind gekaufte Chilisoßen fad und ihres Namens unwürdig. Oder Sie speien danach Feuer und können das ganze Essen wegwerfen. Mit diesen Rezepten für eigene Kreationen werden Sie zum Würzmeister



## SCHARFE TOMATEN

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Chilis
- 500 g Dosentomaten
- 3 EL Tomatenmark
- 2 EL Honig
- 1 TL abgeriebene Orangenschale
- 5 EL Orangensaft
- ½ TL Salz

### Zubereitung

1. Zwiebel, Knoblauch schälen. Die Chilis vom Stiel entfernen und mit den restlichen Zutaten in der Küchenmaschine pürieren.
  2. Das Ganze anschließend in einem Topf zum Kochen bringen und 5 Minuten köcheln lassen. Die Soße nach Belieben mit Salz abschmecken und in saubere Deckelgläser abfüllen. Bleibt im Kühlschrank einen Monat frisch.
- Nährwerte pro Esslöffel:  
5 Kalorien (kcal), 0 g Eiweiß,  
1 g Kohlenhydrate, 0 g Fett



## SENFIGE HABANEROS

### Zutaten

- 3 Habaneros
- 2 Mangos
- 75 g Senf
- 75 ml Ananassaft
- 2 TL brauner Zucker
- 2 EL Honig
- 1 EL gemahlener Koriander
- ¼ TL Salz

### Zubereitung

1. Vorsicht, Habaneros sind sehr scharf! Deswegen sollten Sie Küchenhandschuhe tragen, wenn Sie diese Chilischoten halbieren und entkernen. Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Zusammen mit den restlichen Zutaten fein mixen.
  2. Alles im Topf zum Kochen bringen, etwa 2 Minuten köcheln lassen. Den Senf in 2 saubere Gläser abfüllen. Im Kühlschrank hält er sich rund 2 Monate lang.
- Nährwerte pro Esslöffel:  
12 Kalorien (kcal), 0 g Eiweiß,  
2 g Kohlenhydrate, 0 g Fett



## KRÄUTRIGE CHILIS

### Zutaten

- 1 grüne Chili
- 2 Jalapeños
- 2 cm Ingwer
- 2 Knoblauchzehen
- ½ Bund Koriander
- 2 EL Weißweinessig
- 1 EL Olivenöl
- ¼ TL Salz

### Zubereitung

1. Die Chilischoten halbieren und entkernen. Mit der Haut nach oben auf ein Backblech legen und im Ofen 8 bis 10 Minuten grillen, bis die Haut schwarz wird. Dann Ingwer und Knoblauch schälen. Chilis kurz abkühlen lassen, ehe Sie die verbrannte Haut abziehen.
  2. In der Küchenmaschine alle Zutaten glatt pürieren. Masse in ein kleines, sauberes Glas füllen. Allerdings: Die Salsa hält sich im Kühlschrank nur 2 Wochen!
- Nährwerte pro Esslöffel:  
25 Kalorien (kcal), 0 g Eiweiß,  
1 g Kohlenhydrate, 2 g Fett



## WÜRZIGER ESSIG

### Zutaten

- 12 kleine Chilis (Sorten-Mix mit unterschiedlichen Schärfegraden)
- 750 ml Weißweinessig

### Zubereitung

1. Die Chilis in ein sauberes und trockenes Glas geben. Essig in einem kleinen Topf zum Kochen bringen und über die Chilis in das Glas schütten. Auf Raumtemperatur abkühlen lassen und verschließen. 2 Wochen ziehen lassen, zwischendurch schütteln.
  2. Nach dieser Zeit den Essig kosten. Wenn er scharf genug ist, fischen Sie die Chilis heraus. Ist er Ihnen zu schwach, geben Sie 2 bis 3 getrocknete Chilis dazu und warten eine weitere Woche. Chilis anschließend entfernen. Top: Bei Zimmertemperatur ist Essig fast unbegrenzt haltbar.
- Nährwerte pro Esslöffel:  
1 Kalorie (kcal), 0 g Eiweiß,  
0 g Kohlenhydrate, 0 g Fett