

## Kokos- Sambal

Vegetarisches indisches Gericht

### Zutaten ( Kokos- Sambal für 4 Portionen )

1 frische Kokosnuss, ( davon brauchen wir 300 g Kokosnussfleisch und 4 EL Kokosmilch,  
4 Knoblauchzehen,  
3 grüne Chilischoten,  
2 rote Chilischoten,  
1 EL frischer geriebener Ingwer,  
Salz  
3 EL Zitronensaft,  
2 Zwiebeln,  
3 EL Erdnussöl,  
1 EL schwarze Senfkörner,  
½ TL Chilipulver,  
3 EL Kreuzkümmelpulver,  
2 EL Kurkumapulver.



### Zubereitung des Kokos- Sambal

Zuerst muss die Kokosnuss geöffnet werden. Dazu stechen wir in zwei der drei Augen der Kokosnuss ein Loch mit möglichst 5 mm Durchmesser. ( Geht am Besten mit einem sauberen Spiralbohrer ). Dann halten wir die Kokosnuss mit den Löchern nach unten über eine Schüssel und fangen die Kokosmilch auf. Die Schale der Kokosnuss kann man entweder mit einem schweren Hammer zertrümmern, oder man sägt die Schale durch. Das Kokosnussfleisch haben wir mit dem Melonen- Kugel- Ausstecher herausgeholt. Wenn man größere Stücke des Kokosnussfleisches herausbekommt, muss man mit dem Sparschäler die Braune Schicht entfernen.

Die Knoblauchzehen schälen und durchpressen. Die Chilischoten längs halbieren, entkernen und würfeln. Die Ingwerwurzel dazureiben. Kokosnussfleisch, Knoblauch, Ingwer, Chilischoten, Salz und Zitronensaft mit dem Schneidestab des Handrührgerätes zerkleinern.

Die Zwiebel schälen, würfeln und in dem Erdnussöl andünsten. Die Senfkörner, das Kreuzkümmel- und Kurkumapulver zugeben und alles so lange rösten, bis die Senfkörner aufplatzen. Alles gut abkühlen lassen.

Dann unter die Kokos- Masse rühren und im Kühlschrank gut durchkühlen lassen.

### Tipp der Aalener Kochbären :

Beim Kauf der Kokosnuss darauf achten, dass diese beim Schütteln deutliche Gluckergeräusche von sich gibt. Man muss spüren, dass sich im Innern eine größere Flüssigkeitsmenge bewegt. Vorsicht mit Kurkuma – Dieses Pulver färbt alles gelb! Auch Plastik – Schüsseln und Holzflächen.