

Feurig und frisch: Dein perfektes Chilisauce-Rezept



Chilis sind sehr vielfältig und gesund. Neben dem Capsaicin, das für die Schärfe verantwortlich ist, stecken Vitamin C, Vitamin B1 und B6, sowie Kalium und Zink in den Schoten.

Selbstgemachte scharfe Chilisauce ist einfach zuzubereiten und ermöglicht es Euch, den Schärfegrad und die Aromen nach Eurem Geschmack anzupassen. Hier ist ein einfaches Rezept:

Zutaten für ca. 250 ml. Chilisoße

250 g	rote Chilischoten (zum Beispiel Jalapeños oder Thai-Chilis)
3	Knoblauchzehen, gehackt
1	kleine Zwiebel, gehackt
1 TL	Ingwer, gerieben
200 ml	Apfelessig
1 TL	Zucker
1 TL	Salz

Optional:

- 1 TL Sojasauce für eine zusätzliche Geschmacksnote
- frische Kräuter, geräuchertes Paprikapulver

Zubereitung Chilisoße

1. Die Chilischoten waschen und die Stiele entfernen. Bei Bedarf könnt Ihr die Kerne entfernen, um die Schärfe zu verringern. Knoblauch, Zwiebel und Ingwer vorbereiten.
2. In einem Topf Apfelessig, Zucker und Salz vermengen. Die Mischung zum Kochen bringen und dann die Hitze reduzieren.
3. Die vorbereiteten Chilischoten, Knoblauch, Zwiebel und Ingwer hinzufügen. Alles bei niedriger Hitze köcheln lassen, bis die Chilis weich sind.
4. Die Mischung vom Herd nehmen und etwas abkühlen lassen. Die gekochte Mischung in einem Mixer oder mit einem Pürierstab zu einer glatten Sauce verarbeiten.

Optional: Nach Bedarf Sojasauce hinzufügen und erneut mixen oder frische Kräuter und geräuchertes Paprikapulver dazugeben.



Tipps

- Verwendet am besten Einmalhandschuhe und wascht Euch gründlich die Hände nach dem Umgang mit den Chilis.
- Die Chilisauce in sterilisierte Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren. So hält sich die Sauce für einige Wochen.
- Ihr könnt die Chilisauce aber auch wunderbar portionsweise einfrieren.
- Wer mag, kann noch 1/2 rote Paprikaschote dazugeben. Dies verleiht der Sauce einen noch fruchtigeren Geschmack.
- Ihr könnt die Zutaten und Mengen nach Eurem Geschmack anpassen, um die perfekte Balance zwischen Schärfe, Süße und Säure zu erreichen. Experimentiert ruhig mal herum und entdeckt Eure eigene und hausgemachte scharfe Chilisauce.
- Sollte Euch mal das Essen zu scharf geraten sein, könnt Ihr die Schärfe neutralisieren, indem Ihr beispielsweise Milchprodukte wie Butter oder Sahne zufügt. Auch Schmand oder Frischkäse reduzieren die Schärfe. Für Veganer eignen sich unter anderem Kokosmilch oder Pflanzenfett zur Milderung von scharfen Speisen.

Wozu passt eine scharfe Chilisauce am besten?

- Verleiht Eurem Pasta-Gericht einen würzigen Kick.
- Als Marinade oder zum Dippen von gegrilltem Hühnchen, Rindfleisch, Schweinefleisch oder Garnelen.
- Verwendet die Chilisauce als Würze für asiatische Gerichte wie gebratenen Reis, Wok-Gemüse oder Nudelgerichte.
- Gebt Eurer Pizza eine scharfe Note, indem Ihr die Chilisauce als Topping verwendet.
- Verleiht Suppen und Eintöpfen eine würzige Dimension.
- Als scharfe Sauce für mexikanische Gerichte wie Tacos, Burritos oder Quesadillas.
- Passt als Basis für Dips oder Saucen, zu Gemüsesticks, Nachos oder Fingerfood.
- Würzt Sandwiches oder Wraps mit einem Klecks Chilisauce für zusätzlichen Geschmack.
- Als Topping oder Marinade für gegrilltes oder gebratenes Gemüse.

Experimentiert mit kleinen Mengen, um den gewünschten Geschmack und Schärfegrad zu erreichen, und findet heraus, wie Ihr die Chilisauce am besten in Eure Lieblingsgerichte integrieren könnt.