

Apfel-Chutney

Zutaten:

- 1 Apfel
- 1 EL Ghee
- 1 TL Senfkörner
- 1 Nelke
- 1 kleine Schalotte, fein gewürfelt
- 1 TL Ingwer, fein gewürfelt
- 100 ml Wasser
- 2 EL Rohrohrzucker
- Saft von ½ Zitrone
- 2 Msp. Kurkuma gem.
- 1 Prise Salz
- ½ frische Chilischote rot (etwa ½ cm je nach Schärfe und Geschmack), fein geschnitten
- ½ TL Speisestärke
- wahlweise ½ Tomate, gewürfelt



Zubereitung:

- Den Apfel schälen, vierteln, entkernen und in Streifen schneiden.
- In einem heißen Topf mit Ghee die Senfkörner aufplatzen lassen und die Nelke hinzugeben.
- Danach sogleich die Schalotte und den Ingwer hinzugeben und glasig dünsten.
- Die Apfelstreifen hinzufügen, mit dem Wasser aufgießen sowie Rohrzucker, Zitronensaft, Kurkuma, Salz und Chili begeben.
- Die Apfelstreifen mit den Gewürzen dünsten, bis sie weich sind und eine schön sämige Konsistenz haben.
- Nun ggfs. die Tomatenwürfel zugeben und für 1 Min. mitdünsten.
- Die Speisestärke mit etwas kaltem Wasser glattrühren, zum Chutney geben und nochmals kurz aufkochen, umrühren, dann vom Herd nehmen.

Aus meinem Buch „Ayurveda für Zuhause“

