



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept:

Mango-Aprikosen-Chutney

Ein leckerer, fruchtiger Chutney für 4 Personen

1 reife Mango
6 getrocknete Aprikosen
1 TL Ghee
4 getrocknete Chilis
1 EL frischer Ingwer, gehackt
1 TL Koriandersamen gemörsert
1 TL Fenchelsamen gemörsert
1/2 TL Kardamomsamen gemörsert
2 Nelken gemörsert
1/8 TL Sumach (oder ein wenig Zitronenschale)
1 Msp. Asafoetida
2-3 EL Rohrzucker
ein wenig Apfelsaft
1/2 TL Salz

- Mango waschen und schälen. Das Fleisch vom Kern lösen und in Stücke schneiden
- Aprikosen vierteln
- Obst in einem Topf geben
- Gewürze, Zucker, Ghee und Salz dazugeben
- zur Hälfte mit Apfelsaft bedecken
- bei offenem Deckel köcheln, bis das Obst weich ist
- die Chilis herausnehmen, den Chutney nach Geschmack pürieren
- mit Salz, evtl. Zucker und einigen Tropfen Zitronensaft abschmecken