



# Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

## Das Genussrezept: Nektarinen-Chutney

meine absoluten Lieblinge diesen Sommer: die köstlich-duftende Nektarinen... daraus kann man einen tollen Chutney zaubern!

Dieser Chutney passt zu Ofengemüse, Gemüsecurry, vegetarische Frikadellen, etc. Auch köstlich auf frischem Baguette mit Ziegen- oder Schafskäse!

*für 4 Personen*

2 reife Nektarinen

2 Äpfel

4 Chili – ganz

2 Nelken – ganz

8 Kardamomkapseln – ganz

½ TL Anissamen – ganz

1,5 EL Kokosflocken

1 TL Ghee

4 TL Rohrohrzucker oder Rapadura-Zucker

Orangensaft

¼ TL Salz

- die Nektarinen halbieren, den Kern herausnehmen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden
- die Äpfel schälen, halbieren, das Kerngehäuse entfernen und das Fruchtfleisch in Stücke schneiden
- alles in einen Topf geben
- Gewürze, Zucker, Ghee und Salz dazugeben
- zur Hälfte mit Orangensaft bedecken
- bei geschlossenem Deckel kochen, bis die Fruchtstücke zerfallen
- nach Bedarf Orangensaft nachgießen
- die ganzen Gewürze herausnehmen, nach Bedarf mit Salz und Zucker abschmecken
- den Chutney in eine kleine Schüssel geben und mit Pfefferminzblätter verzieren

© Akampita Nancy Dubourg – Ausgebildete Ayurveda-Köchin, Seminar- und Eventköchin, Lehrerin für ayurvedisches Kochen und gesundes Leben

Telefon: 05402 6076655 – Email: [mail@veda-genuss.de](mailto:mail@veda-genuss.de) – Homepage: [www.veda-genuss.de](http://www.veda-genuss.de)