



Veda Genuss

Kreative und genussvolle Ayurveda-Küche mit allen Sinnen

Kochkurse, Kochpartys, Homecooking, Vorträge, Seminare

Das Genussrezept: Stachelbeer-Chutney für 4-6 Personen

250 g Stachelbeere
1 kleine Zwiebel
2 EL Ghee oder Olivenöl
1 EL frischer Ingwer, gehackt
4 getrocknete Chilis
1/8 TL Koriandersamen, ganz
1/4 TL Kreuzkümmelsamen, ganz
1/4 TL Senfsamen, ganz
1 Pimentkorn, gemörsert
nach Geschmack und Süße der Stachelbeere 50 g-100 g Rohrzucker
2 Msp Amchur oder Sumach, Alternative 1 TL Essig
1/2 TL Salz

- die Stachelbeere entstielen, den Blütenansatz entfernen und waschen
- die Zwiebel ganz fein würfeln
- in einem Topf das Ghee oder Olivenöl erhitzen
- die Zwiebelstücke auf mittlere Flamme glasig dünsten
- jetzt Ingwer, Chilis, Koriander, Kreuzkümmel und Senf dazugeben und 2-3 min. anschwitzen
- Piment, Amchur (oder Essig) und den Zucker dazugeben (vielleicht nicht gleich die ganze Menge nehmen, sondern bei Bedarf nachsüßen), 2-3 min. anschwitzen
- die Stachelbeere hinzufügen, umrühren
- Das Chutney bei kleiner bis mittlerer Hitze ohne Deckel 20-30 Minuten einkochen lassen. Dabei gelegentlich umrühren
- mit Salz und evtl. Zucker abschmecken

Dieser Chutney passt wunderbar zu gegrilltem Fleisch oder Fisch, zu Ziegen-, Schafs- oder kräftigem Bergkäse.

Möchte man das Chutney auf Vorrat in Gläser füllen, die kochend heiße Masse in ausgekochten Marmeladengläser bis zum Rand einfüllen, mit dem Deckel fest verschließen und umgedreht auf dem Deckel stehend etwa 5 – 10 Minuten ruhen lassen. Danach die Gläser wieder umdrehen, auskühlen lassen und mit beschrifteten Etiketten versehen.