

CHUTNEY'S WOCHENREZEPT AYURVEDA

Aprikosen Chutney

400 gr	Aprikose entsteint
1 EL	Ghee
$\frac{1}{2}$ TL	Senfkörner
je $\frac{1}{2}$ TL	Koriander und Kreuzkümmelsamen gemörsert
1	Zwiebel
1	Knoblauch
$\frac{1}{2}$	rote Peperoncini
ca. 1 cm	Ingwer frisch gerieben
2	Sternanis
1	Zimtstange
2 Prisen	Nelkenpulver
5-6	Pfefferkörner gemörsert
1 Msp.	Vanille
1 dl	Apfelsaft
4-5 Stängel	Petersilie
1 TL	Honig oder Melasse
$\frac{1}{2}$	Saft einer Zitrone

Eine befriedigende Mahlzeit sollte alle sechs Geschmacksrichtungen beinhalten:

Süß, sauer, salzig, scharf, bitter, und zusammenziehend/herb.



Das zumindest sagt der Ayurveda. Befriedigend heisst hier, dass du dich nach dem Essen nicht nur satt fühlst, sondern auch so etwas wie ein Glücksgefühl eintritt. "My belly feels so happy!" (mein Bauch fühlt sich so glücklich an). Das trifft's ganz genau und ist auch meine Erfahrung.

1. Koriandersamen mörsern. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Peperoncini klein schneiden.
2. Senfkörner in Ghee anbraten bis diese hüpfen und duften.
3. Kreuzkümmel, Zimtstange, Sternanis und der gemörserte Koriander zugeben, anbraten.
4. Zwiebel, Knoblauch, Ingwer frisch gerieben und Chilischote mitanbraten.
5. Früchte dazu geben und gut umrühren und mitdünsten.
6. Apfelsaft zugeben und noch einen guten Schluck Wasser.
7. Nelkenpulver, Vanille und die gemörserten Pfefferkörner zugeben.
8. Kochen bis die Frucht verkocht ist und der Saft eingedickt.
9. Honig (nicht kochen), Zitronensaft und Petersilie unterheben.

Chriesi-Chutney

1 TL	Kokosfett
1 Msp.	Ingwer gemahlen
1	Apfel
1	handvoll Kirschen
1/2	getrocknete gemörserte Chilischote
1/4 TL	Kardamom gemahlen
1 Msp.	echte Vanille gemahlen
1 EL	Kokosraspeln
etwas	Sharkarazucker oder Jaggery
	Rosenblütenwasser zum beträufeln

1. Das Kokosfett erhitzen und darin den Ingwer kurz anrösten.
2. Jetzt den in Stücke geschnittenen Apfel und die entkernten Kirschen sowie die restlichen Gewürze (Chilischote, Kardamom, Vanille) mit wenig Wasser hinzugeben und unter ständigem Rühren 10 Minuten leicht köcheln lassen.
3. Zum Schluss getrockneten Kokosraspeln unterrühren.
4. Bei Bedarf mit Sharkarazucker oder Jaggery süßen und mit Rosenblütenwasser beträufeln.