

QUITTEN-INGWER CHUTNEY

1 EL	Ghee
4	Quitten
2	Äpfel
4 cm	Ingwer frisch (scharf)
1	Kurkuma frisch (herb/bitter)
1	Zwiebel
2 TL	Senfsamen
2	Nelken
2	Sternanis
2 EL	Rohrrohrzucker od. Jaggery (süss)
1 TL	Zimt
Saft einer halben Zitrone	(sauer)
Etwas	Steinsalz (salzig)
50ml	Wasser

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. Die Zwiebel, den Ingwer und die Kurkuma schälen. Die Zwiebel in Würfel schneiden. Ingwer und Kurkuma fein hacken. Die Quitten schälen und der Apfel waschen und in mundgerechte Stücke schneiden. Ghee in einem Topf erhitzen und darin zuerst die Senfsamen andünsten, bis diese springen.
2. Nelken und Sternanis dazugeben und kurz anbraten. Jetzt die Zwiebel im Ghee glasig dünsten, bevor Ingwer und Kurkuma dazu kommen; ebenfalls andünsten. Die Quitten und der Apfel in den Topf geben, gut umrühren und kurz mit Zucker karamellisieren lassen. Dann mit Wasser ablöschen und 20 Min. kochen lassen.
3. Das Chutney mit Salz, Zimt und Zitronensaft abschmecken und abkühlen lassen.

**Petra's
Bioladen**

NATÜRLICH US FRICK