



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Chutney von Kürbis und Aprikosen



Zutaten

100 g getrocknete Aprikosen
1-2 dl Wasser

400 g Kürbis
1 EL Ghee
1 Zimtstange
1-2 Sternanis
1 Chilischote
1 EL Ingwer kleine Würfel
2 TL Currypulver
1-2 TL Saft von Zitrone
Salz
Nelkenpulver/Muskat
frische Kräuter

Zubereitung

Aprikosen in Stücke schneiden und im heissen Wasser einlegen.

Kürbis in 1-2 cm Stücke schneiden, Ghee erhitzen, Gewürze anrösten, Zimtstange brechen, mit Chili und Ingwer und Gewürzpulver kurz anrösten, Kürbis dazugeben, Vorsicht Curry erst zum Schluss sonst wird's bitter, Aprikosen mit Einweich-Flüssigkeit dazu schütten. Nach eigenem Gusto köcheln, al dente oder eher zu einem Fruchtmus, mit Zitronensaft, Salz Muskatnuss oder Nelkenpulver abschmecken, mit frischen Kräutern garnieren.

Aprikosen, enthalten einen hohen Vitamin- und Mineralgehalt, besonders Vitamin A. Diese weibliche Frucht enthält viel Eisen, Kalium, Kalzium, Magnesium und Phosphor. Sie ist eines der wichtigsten *Rasayana, Nahrung zur Vitalisierung und Erneuerung körperlicher, geistiger und seelischer Kräfte*. Besonders wirkungsvoll ist die ungeschwefelte Trockenaprikose, welche in der Ayurveda Küche Grundlage vieler Süßspeisen ist, wichtig ist jedoch die Trocken Früchten einzuweichen, somit erhalten wir die natürliche Süße zum weiterverwerten.

Aprikosen können auch durch Datteln ersetzt werden. *Datteln gleichen das Vata aus, also ein idealer Begleiter im Winter. Besonders gut wirken sie auf den Knochenstoffwechsel und werden deshalb als Therapeutikum in den Wechseljahren der Frau empfohlen.*