

persönlich.praktisch.natürlich

Trudi Bühler

Dachlissen 100
8932 Mettmenstetten

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

www.ayurveda-erleben.ch

Maroni- Trauben-Chutney



Zutaten

1 EL Ghee
1 TL Senfsamen
1 TL Garam Masala
½ TL Ajowansamen, alternativ Thymian
½ TL Bockshornkleesamen

1 Chili
1 Stück Inger
4 Schalotten
1 Lauch

250 g Maroni
500 g Trauben oder Birnen
1 TL Rohrzucker
½ TL Salz
½ TL Zimt oder 1 Zimtstange
2 Sternanis
wenig Apfelsaft/Wasser

1-2 EL Zitronen-Limettensaft

nach Wunsch frische grüne Kräuter

Weitere Idee anstelle von Trauben oder Birnen, Kürbis oder Quitten verwenden.

Zubereitung

Ghee im Topf mit den Senfsamen erhitzen, unbedingt Deckel drauf, sobald die Senfsamen springen, Topf von der Hitze wegnehmen, gemahlener Ajowan und Bockshornklee zugeben und kurz mit anrösten.

Fein geschnittener Chili, Ingwer, Schalotten halbiert und in Streifen mit dem Lauch im Gewürzsud kurz anrösten.

Maroni, Trauben oder Birnen, Zucker, Salz, Zimt und Sternanis dazugeben, mit wenig Wasser oder Apfelsaft ablöschen, das Chutney auf kleinem Feuer ca. 15 Min. leicht köcheln lassen, dabei immer wieder umrühren, damit nichts anbrennt, falls nötig etwas Apfelsaft nachschütten.

Vor dem Servieren nach eigenem Geschmack mit Zitronen-Limettensaft abschmecken und mit frischem Kräuter garnieren.