

persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Gesundheits-Ernährungs-Beratungen
Heil-Yoga Lu Jong und Meditationen
Ayurveda Kochkurse

Bärlauch – Rhabarber - Apfel - Chutney



Zutaten

800 gr Rhabarber
(optional halb Rhabarber halb Äpfel)
1 Handvoll Rosinen
1-2 dl Wasser
1 Stück Chili
1 Bund Bärlauch,
Davon einige Blätter für
Garnitur zur Seite legen

1 TL Ghee
1TL Senfsamen
1TL Curry-Gewürzmischung
2 Nelken
1 TL Salz
Zimt nach Vorliebe
Honig/Rohrohrzucker/Birnel

Mein persönlicher Tipp;
Anstelle von Rhabarber /Apfel
Ananas verwenden.

Zubereitung

Rhabarber/Äpfel in 1-2cm Würfel schneiden,
Rosinen in mit warmen Wasser einweichen.
Chilischote fein schneiden und Bärlauch
in ca. 1cm Streifen schneiden.

In Ghee Senfsamen ganz anrösten, Vorsicht
springen, die Rhabarber-Apfelstücke mit Nelken
und Currymischung kurz anrösten und mit
Flüssigkeit ablöschen, salzen und ca. 15 Min.
köcheln lassen.

Zum Schluss Bärlauch daruntermischen, nach
eigenem Gusto süssen mit frischem Bärlauch-
Blättern garnieren.

Passt sehr gut zu Frühlings-Dal mit Gemüse und
Reis, ein leichtes und entschlackendes Menu.