



persönlich
praktisch
natürlich

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Tomaten-Basilikum Chutney

3 reife Tomaten
falls vorrätig zusätzlich
3 getrocknete Tomaten
1 Bund frischer Basilikum
1 Chilischote nach Wunsch
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
½ TL Vollrohrzucker
¼ TL Kardamom gemahlen
180g Joghurt

Alle Zutaten (ausser Joghurt) in Mixer geben und pürieren, erst zum Schluss Joghurt untermischen, ansonsten wird Chutney zu flüssig.

Aprikosen-Dattel-Chutney

1 kg Aprikosen
1 TL Ghee
2 TL geriebener Ingwer
1 TL Curry-Gewürzmischung
¼ TL Zimt
6 Stück Datteln
1 Vanillestange
Salz
etwas Zucker oder anderer Süsstoff
frische Kräuter

Ghee erhitzen, Ingwer und die kleingeschnittenen Aprikosen kurz anrösten, Curry, Zimt dazugeben, falls nötig wenig Wasser dazugeben, in Scheiben geschnittenen Datteln, die aufgeschnittene Vanillestange untermischen und das Ganze ca. 10Min. köcheln lassen bis Aprikosen weich sind, nach eigenem Gusto salzen und süssen, anrichten und mit frischen Kräutern überstreuen und geniessen.

Chutneys schmecken gut als Beilage zu Grilladen oder als Dip zu Gemüse. Falls du das Tomaten Chutney etwas fester in der Konsistenz magst, anstelle von Joghurt, Quark oder Creme fraiche verwenden. Chutneys mit Basilikum oder alternativ mit Minze eignen sich bestens zur Abrundung eines Sommermenüs und wirkt Hitze ausgleichend. Minze, Basilikum und Joghurt wirken kühlend und befeuchtend. Mit einem Chutney werden scharfe Speisen ausgeglichen, eine ideale Menü Ergänzung für feurige Typen in der warmen Jahreszeit.