



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Chutney

### Bayurvedisches Apfelchutney

#### Zutaten

200 g	Äpfel
30 g	Zwiebelwürfel
1 Tl	Ingwerwürfel
1 Tl	Senfkörner
50 g	Jaggery
1 Stück	Tamarinde
je 1/2TL	Kurkuma, Salz
2	Nelken
etwas	heißes Wasser
1 Msp.	Frischen Chili
etwas	Ghee

#### Zubereitung

Die Äpfel schälen, entkernen und in Streifen schneiden. In einem heißen Topf mit Ghee die Senfkörner aufplatzen lassen, dann die Zwiebelwürfel und den Ingwer zugeben. Die Äpfel zufügen und mitdünsten bis sie weich sind und das Chutney eine schöne sämige Konsistenz hat. Zeitgleich mit den Äpfeln die restlichen Gewürze zugeben und mitkochen lassen. Mit Zitronensaft oder Tamarinde abschmecken.

**Tipp:** Wer mag kann auch 2 Tomaten aus seinem Garten zugeben und etwas weniger Tamarinde dafür nehmen wegen dem Säuregehalt.

