



# ANANDA

Yoga · Ayurveda · EssGenuss

## Bayurvedisches Birnenchutney

### Zutaten

300 g	Birnen
30 g	Zwiebelwürfel
1 TL	Ingwerwürfel
1 TL	Senfkörner
50 g	Jaggery
1 Stück	Tamarinde
je ½ TL	Kurkuma, Salz
2	Nelken
etwas	heißes Wasser
1 Msp.	Frischen Chili
etwas	Öl

### Zubereitung

Die Äpfel schälen, entkernen und in Streifen schneiden. In einem heißen Topf mit etwas Öl die Senfkörner aufplatzen lassen, dann die Zwiebelwürfel und den Ingwer zugeben.

Die Äpfel hinzufügen und mitdünsten bis sie weich sind und das Chutney eine schöne sämige Konsistenz hat.

Zeitgleich mit den Äpfeln die restlichen Gewürze hinzugeben und mitkochen lassen.

Mit Zitronensaft oder Tamarinde abschmecken.

**Tipp:** Wer mag kann auch 2 Tomaten aus seinem Garten beifügen und etwas weniger Tamarinde, wegen dem Säuregehalt!

## Mahlzeit

