



BIRNEN-ZWETSCHGEN-CHUTNEY

ZUTATEN:

- 2 mittelgroße Birnen
- 3 Zwetschgen
- 1 TL Ghee
- 1/2 EL Ingwer fein gemahlen
- 1/2 Chilischote
- 1/4 TL Koriander gemahlen
- 1/4 TL Zimt gemahlen
- 1 MSP. Nelken gemahlen
- 2 EL Wasser

4x



ZUBEREITUNG:

1. Birnen waschen und schälen, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfelstücke schneiden.
2. Zwetschgen ebenso waschen, entkernen und schneiden.
3. Das Ghee erhitzen, die gemahlene Gewürze kurz anschwitzen.
4. Jetzt die Birnen- und Zwetschgenstücke hinzufügen und unter ständigem Rühren weich köcheln lassen. Bei Bedarf etwas Wasser beimengen.

Tipp:

Dieses Chutney kann auch mit anderem Obst, z.B. Äpfeln, Mango, Kirschen, Rhabarber, etc. zubereitet werden. Es passt sehr gut Reisgerichten, Gemüseaufläufen, uvm.

Im Ayurveda soll jede Mahlzeit die Geschmacksrichtung süß, sauer, salzig, scharf, bitter, herb beinhalten. Das Chutney soll die Geschmacksrichtungen süß, sauer, scharf und bitter abdecken. Chutneys runden jede Mahlzeit ab.