



Apfel-Kokos-Chutney

so lecker lässt sich Kapha reduzieren

Ein Chutney rundet jede Mahlzeit mit etwas Süße, einer sauren Note und manchmal auch mit Schärfe ab. Die Schärfe tut gerade jetzt gut, denn mit Feuer vertreibt man Kapha.

Ein Chutney ist schnell gemacht und bereichert jede Mahlzeit. Im Ayurveda wird ein Chutney stets warm genossen, dadurch wird die Verdauung unterstützt.

Bei gekauften Chutneys sind oft Essig und Zwiebeln enthalten. Der Ayurveda empfiehlt für die feine Säure lieber Zitronensaft zu verwenden. Wenn Sie Zwiebeln verwenden möchten, achten Sie bitte darauf, ob Sie diese gut vertragen – Blähungen danach zeigen immer an, dass das Agni – die Verdauungskraft des Magendarmtrakts – nicht stark genug ist, um diese gut zu verdauen. Dann ist es besser, ein Chutney ohne Zwiebeln zu genießen.



ZUTATEN FÜR VIER PERSONEN:

- 1 TL Ghee
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1/2 TL Anissamen
- 1 EL frischer Ingwer, geschält und in kleine Würfel geschnitten
- 1 kleine, rote Chilischote, entkernt und in kleine Würfel geschnitten
- 1 Prise Kurkuma
- 1 Prise Kardamom
- 2 EL Kokosraspel
- 2 Äpfel, geschält, entkernt und in Würfel geschnitten
- 100 ml Orangensaft
- 1 TL Jaggery (Palmherzenzucker)



ZUBEREITUNG

- Ghee in einem Topf erhitzen und zunächst die Fenchel- und Anissamen leicht anrösten. Nun den Ingwer, die Chilischote, Kurkuma, Kardamom und die Kokosraspel dazu geben und ebenfalls kurz anrösten.
- Jetzt die klein geschnittenen Apfelstücke, den Orangensaft und Jaggery dazu geben. Alles zusammen 5 Minuten unter ständigem Rühren einkochen lassen.

Guten Appetit!

