

# Apfelchutney

Ayurvedan



Mein alter Motorradkumpel Hubsie begrüßte mich freudestrahlend. „Stell dir vor, ich esse jetzt auch ayurvedisch! Ich habe mir ein Apfelchutney gekauft!“ Hubsie gehört zur der Sorte Mensch, die lieber Fleisch als Gemüse isst und alles andere sehr skeptisch beäugt. Wenn ich ihm von Ayurveda erzähle, und das könnte ich ja stundenlang, dann hat er immer ganz schnell diesen höflichen, aber halt doch gelangweilten Blick im Gesicht.

## Ayurvedisches Apfelchutney

Ich kannte die Marke, von der er das Apfelchutney gekauft hat. Es wird mit viel Zwiebel, Knoblauch und Essig gekocht. Und genau diese drei Zutaten haben in einem ayurvedischen Chutney nichts zu suchen.

Zwiebeln und Knoblauch verträgt nicht jeder Mensch, sie sorgen eher für Blähungen oder Turbulenzen im Bauch. Wer wenig Ama (Stoffwechselrückstände) hat, weil er immer so schön ayurvedisch lebt, bei dem führt

Knoblauch zu unangenehmer Hitze, Unruhe und Schlaflosigkeit. Davon kann ich ein Lied singen.

Essig entsteht durch Vergärung von alkoholischen Flüssigkeiten. Vergärung wird im Ayurveda als Denaturierungsprozess betrachtet. Mit einfachen und klaren Worten: Essig gilt im Ayurveda als verdorbenes Lebensmittel.

## Chutney kochen geht schnell und einfach

Das Wesen eines ayurvedischen Chutneys ist die Verbindung von süß, sauer und scharf. Es wird immer aus einer oder zwei Obstsorten gekocht und mit vielen schmackhaften Gewürzen und Zutaten kräftig angereichert.

Das Rezept für Apfelchutney ist ein Basisrezept, das du jederzeit variieren kannst.

Zu einer vollständigen ayurvedischen Mahlzeit gehört ein Chutney immer dazu.

# Ayurvedisches Apfelchutney

Ayurvedan



## Apfelchutney

### Zutaten für 4 Personen

- 600 g Äpfel (gewogen vor der Verarbeitung)
- 2 Zitronen
- 1 EL Ghee oder Bio-Margarine
- 3 Nelken
- 1/2 TL Fenchelsamen
- 1 Sternanis
- 3 - 5 cm Ingwer frisch, oder 1/2 TL Ingwerpulver
- 1 rote Peperoni
- 1 Prise Kurkumapulver oder frischer Kurkuma
- 1 Prise Kardamom
- 1/2 TL Zimt
- 2 EL Kokosraspel
- 100 ml Orangensaft
- 1 – 3 TL Sharkara oder Rohrohrzucker



## Zubereitung

Die Äpfel waschen, vierteln, Gehäuse entfernen und mit Schale in grobe Würfel schneiden. 2 Zitronen auspressen und über die Apfelwürfel gießen.

Ghee oder Bio-Margarine in einem Topf erwärmen und darin mit wenig Hitze Nelken, Sternanis, Fenchelsamen, Ingwer und Peperoni sanft anbraten.

Die Apfelwürfel und die Kokosraspel dazu geben und mit dem Orangensaft angießen.

5 Minuten unter häufigem Rühren weich dünsten. Zum Schluss mit Sharkara oder Rohrohrzucker abrunden.

## Das Chutney lässt sich ganz leicht für jedes Dosha abwandeln

**Vata:** Süß, sauer und salzig beruhigen Vata. Deshalb kannst du gerne 3 TL Sharkara nehmen und viel Zitrone. Salz passt nicht zum Chutney. Aber Rosinen, Datteln oder andere Trockenfrüchte passen gut dazu.

**Pitta:** Süß und ölig beruhigen Pitta. Deshalb kannst du auch gerne 3 TL Sharkara nehmen und auch Trockenfrüchte. Für dich eignen sich auch noch Nüsse und vor allem viel Kokosraspel oder Kokosmilch. Wenig Schärfe!

**Kapha:** Für dich kann es richtig scharf werden. Peperoni oder auch Chilipulver sind deine besten Freunde. Mit dem Süßen jedoch solltest du dich besser zurückhalten.

Guten Appetit und viel Freude beim Ausprobieren wünscht dir Lisa ♥