

# Lecker-fruchtig: Tomatenchutney

Ayurvedan



Heute waren unsere lieben Freunde Maria und Christian zu Besuch und ich wollte sie mit einem ayurvedischen Mittagessen verwöhnen. Auf der Suche nach einem Menu fand ich in meinem Lieblingskochbuch von Frank Lotz dieses lecker-fruchtige Tomatenchutney. Ich bin davon so begeistert, dass ich es dir gleich heute noch als Rezept vorstellen möchte.

## Lecker und fruchtig

Ich wollte für unsere Freunde, die den Ayurveda noch gar nicht kennen, etwas kochen, das nicht allzu indisch ist. Zum köstlichen Mangold mit Curry-Kartoffeln passt dieses Tomaten-Chutney besonders gut, dazu noch Dal aus Belugalinsen. Die Kombination von Tomaten mit Trockenfrüchten und Kokosmilch ist so genial, das musst du probieren! Aber das Tolle an diesem Chutney ist, dass es auch als Nudelsauce ganz groß rauskommt. Wenn dir Tomaten

und Basilikum mit Kokosmilch ein bisschen zu Multikulti ist, dann lass die Kokosmilch einfach weg.

## Kleines Geheimnis

Im Rezept steht, dass die frischen Tomaten mit heißem Wasser überbrüht und gepellt werden. Dann die Kerne raus und alles klein schneiden. Wenn du mir versprichst, dass du es nicht dem fabelhaften Koch Frank Lotz weitersagen wirst, dann verrate ich dir auch, wie ich schneller zum Ziel kam. Ich habe einfach eine Dose mit geschälten und gewürfelten Tomaten genommen. Aber echt jetzt bitte, nicht petzen!

## Passt zu vielem

Genieße das Chutney auch zu Blumenkohl, Zucchini und allen Reisgerichten.

Koche mit Liebe und lass es dir mit Freude schmecken! Alles Liebe von Lisa ♥



## Rezept für 4 Personen

Zubereitungszeit ca. 30 Minuten

5 reife Tomaten

4 getrocknete Feigen

8 getrocknete Aprikosen

6 EL Kokosmilch

Saft einer halben Zitrone

3-4 EL Zucker (Jaggery, Sharkara)

2 TL Ghee oder Öl oder pflanzliches Fett

1 TL Ingwer fein gerieben

1/4 TL Zimt

1/4 TL Kardamom

1/4 TL schwarzer Pfeffer

1/4 TL Cumin (Kreuzkümmel)

1/4 TL Kurkuma (Gelbwurz)

1/4 TL Asa foetida

1/4 TL Tamarindenpaste

2 Msp. Nelken, gemahlen

2 Msp. Chilipulver bei Kaphakonstitution

1 EL Basilikum, fein gehackt

4 EL warmes Wasser

Salz

## Zubereitung

Die Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Schale abziehen, Kerne entfernen und die Tomaten in schöne Filetstückchen oder Würfel schneiden. Nun die getrockneten Früchte in mittelgroße Würfel schneiden. Bei den Feigen den Stielansatz vorher entfernen.

Die Gewürze, die sich dazu eignen, in der Kaffeemühle mahlen. Ghee in einem tiefen Topf erhitzen und die Gewürze bei mittlerer Temperatur mit dem Zucker anschwitzen, bis der Zucker leicht karamellisiert. Dabei immer mal einen EL Wasser hinzufügen. Nun die Tomatenstückchen und Trockenfrüchte hinzugeben, bei mittlerer Temperatur unter ständigem Rühren mit einem Holzlöffel weiter kochen lassen. Nach 5 Minuten Zitronensaft, Tamarindenpaste und Kokosnusscreme hinzufügen. Zum Schluss frisches Basilikum beifügen und salzen.

