



# Ayurvedisches Chutney

zum Wohlfühlen - 1,65 €/Portion - vegan 

2 Portionen | Zubereitungszeit: 20 min | Arbeitszeit: 20 min | Ausrüstung: -

## Zutaten Ayurvedisches Chutney

2	Äpfel
2	Bananen
2 EL	Kokosöl
2 TL	Ayurvedisches Tasty Chutney Gewürz

## Zutaten Toppings

1 TL	Mandelmus - braun
1 EL	Kokosjoghurt

## Zubereitung

1. Schneide die Äpfel in Würfel und die Bananen in Scheiben.
2. Zerlasse das Kokosöl in der Pfanne und gebe deine Chutney-Gewürzmischung dazu. Im Ayurveda wird traditionell immer Ghee (geklärte Butter) verwendet. Es gibt auch veganes Ghee.
3. Nachdem du den Gewürzen eine Minute gegeben hast, um sich zu entfalten, fügst du erst die Äpfel und nach 1-2 Minuten die Bananen hinzu. Brate beides für circa 3 Minuten.
4. Füge deine liebsten Toppings, wie Mandelmus, oder Kokosjoghurt hinzu. Optional

## Selbermachen: Ayurvedisches Chutney Gewürzmischung

### Kurz & knackig Variante:

Ingwer, Birkenzucker, Zitronenschale, Steinsalz, Kurkuma, Kardamom und Zimt.

### Der Selbermacher-Baukasten:

- **Katu** - Schärfe: anregende, verdauungsfördernd, z. B. Langer Pfeffer, Ingwer;
- **Madhura** - Süße: nährend, nährt er, besänftigt, stabilisiert, z. B. reifes Obst, Birkenzucker;
- **Amla** - Säure: lustig, belebt und ist anregend, z. B. Apfelessig, Zitronensaft/-schalen;
- **Lavana** - Salzig: befeuchtend, geschmacksverbessernd und krampflösend, z. B. Steinsalz;
- **Tikta** - Bitter: entgiftend, reinigend, z. B. Kurkuma, Bockshornklee;
- **Kashava** - Herb: zusammenziehen, austrocknend (gegenüber Wassereinlagerungen), z. B. Kurkuma, schwarzer Tee, Brombeeren;

## Zum vollständigen Rezept: Ayurvedisches Chutney

Mit auditive Koch-Begleitung, Kostenaufstellung & Einkaufsliste, Video-Zubereitungsschritte, Alternative Zutaten, Ideen zum Selbermachen & No Waste und unsere Chutney-Bilder.

