

Apfel-Mango-Chutney

Rezept von Kerstin Rosenberg, Rosenberg Ayurveda Gesundheits- und Kurzentrum, Birstein im Vogelsberg

Zutaten:

2 Äpfel
1 Mango
1 TL Ghee
1 Scheibe frischer Ingwer
1 Scheibe frischer Kurkuma (alternativ 1 Messerspitze Pulver)
1 Messerspitze Salz
30 ml Apfelsaft

Zubereitung:

Die Äpfel schälen und würfeln. Die Mango mit einem großen Messer am Kern entlang halbieren. Die Mangohälften schälen und würfeln. Den frischen Ingwer und Kurkuma schälen und in feine Streifen schneiden.

Das Ghee im Topf erhitzen. Äpfel, Mango, Ingwer und Kurkuma im Ghee anschwitzen. Etwas Apfelsaft aufgießen und für 5 Minuten köcheln lassen. Mit etwas Salz abschmecken. Wer es etwas schärfer mag, kann auch nochmals mit Ingwer und Chili nachwürzen.