



Erdbeer Chutney

Süß, Würzig und Aromatisch



Zutaten:

- 500 g frische Erdbeeren (gewaschen und geviertelt)
- 1 mittelgroße Zwiebel (fein gehackt)
- 2 EL Kokosöl oder Ghee
- 100 g Kokosblütenzucker oder Jaggery
- 1 EL Apfelessig
- 1 TL Ingwer (frisch gerieben)
- ½ TL Kreuzkümmel (gemahlen)
- ½ TL Senfkörner
- 1 Prise Zimt
- Salz und Pfeffer nach Geschmack

Dieses Erdbeer-Chutney vereint die Süße frischer Erdbeeren mit einer würzigen Note & ayurvedischen Gewürzen - Beilage zu herzhaften Gerichten - ein Geschmackserlebnis, das alle Sinne anspricht!

Schritt 1:

Kokosöl in einem Topf erhitzen. Senfkörner hinzufügen und warten, bis sie anfangen zu springen.

Schritt 2:

Zwiebeln hinzufügen und glasig dünsten.

Schritt 3:

Ingwer, Kreuzkümmel und Zimt einrühren und kurz anrösten.

Schritt 4:

Erdbeeren, Kokosblütenzucker, Apfelessig, Salz und Pfeffer in den Topf geben. Gut vermengen.

Schritt 5:

Bei mittlerer Hitze etwa 15-20 Minuten köcheln lassen, bis die Mischung dicklich wird. In ein sterilisiertes Glas füllen und abkühlen lassen.

WISSENSCHAFTLICHER FUN FACT:

Erdbeeren sind reich an Antioxidantien, die die Zellen vor freien Radikalen schützen.

Die Zugabe von Ingwer fördert die Verdauung, während Senfkörner und Kreuzkümmel entzündungshemmend wirken.

Das Chutney ist nicht nur ein Genuss, sondern auch eine Wohltat für den Körper.

Spirituelle Perspektive:



Die Balance von süß, würzig und sauer symbolisiert die Harmonie der Doshas. Dieses Chutney nährt nicht nur den Körper, sondern auch den Geist und bringt Geschmack und Ausgleich in dein Leben.

Verwendungstipp:



Chutneys sind wahre Geschmackswunder, denn sie vereinen alle sechs Geschmacksrichtungen des Ayurveda – süß, sauer, salzig, bitter, scharf und astringierend. Dadurch verhindern sie Heißhungerattacken und sorgen für ein rundum zufriedenstellendes Geschmackserlebnis nach dem Essen.

Inspirationszitat:



Mit jedem Löffel spüren wir die Verbindung von Natur und Seele, die uns mit Lebensfreude erfüllt.

