



MAHARISHI AYURVEDA

PRIVATKLINIK BAD EMS

Seit 1992

Süßkartoffel-Kartoffel-Sellerie-Püree und Wirsing-Karotten, geschmort an Safransauce und/oder gefüllte Paprika mit Reis – Hauptgang/5



Tomaten-Paprika-Chutney

Zutaten für 4 Personen

4 Tomaten
1 rote Paprika (schälen = leichter verdaulich)
6-7 getrocknete Aprikosen
2 getrocknete Feigen
2 EL Ghee
1 TL frischer Ingwer
¼ TL Kardamom
¼ TL schwarzer Pfeffer
¼ TL Kreuzkümmel
¼ TL Koriander
¼ TL Zimt
ein paar Prisen Asa foetida
1 Prise Nelkenpulver
2 EL Jaggery (Palmzucker) oder Rohrzucker
½ TL Tamarindenpaste
1 – 2 TL Zitronensaft
Basilikum
Steinsalz

Zubereitung

Tomaten enthäuten, Stielansatz herausschneiden und kleinschneiden. Paprika ggf. ebenfalls schälen, die Kerne und Stege entfernen, Paprika kleinschneiden. 5-6 getrocknete Aprikosen und 2 getrocknete Feigen waschen und in kleine Würfel schneiden.

2 EL Ghee erhitzen und folgende Gewürze dazu:

1 TL frisch geriebenen Ingwer, ¼ TL Kardamom, ¼ TL schwarzen Pfeffer, ¼ TL Kreuzkümmel, ¼ TL Koriander, ¼ TL Zimt, ein paar Prisen Asa foetida und Nelkenpulver zusammen mit 2 EL Jaggery (Palmzucker) in das Ghee geben, bis der Zucker karamellisiert. Nun die Tomaten, Paprika und Trockenfrüchte hinzufügen und unter häufigem Rühren auf kleiner Flamme köcheln. Nach ca. 5 Min. 2 TL Zitronensaft und ½ TL Tamarindenpaste hinzufügen. Am Ende frisches Basilikum dazu und mit Salz abschmecken.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems

Maharishi Ayurveda Gesundheits- und Seminarzentrum Bad Ems GmbH
Staatlich anerkannte Privatklinik (§ 30 GewO)

Postfach 1330, 56120 Bad Ems · Am Robert Kampe Sprudel, 56130 Bad Ems

Telefon: 0 26 03 / 9407-0 · Telefax: 0 26 03 / 3122 · E-Mail: info@ayurveda-badems.de · www.ayurveda-badems.de