



Ananas-Chutney

Ananas-Chutney passt ideal zu allen Reisgerichten.

Zutaten:

Für vier Personen:

- 1 reife Ananas
- Saft einer ½ Zitrone oder Limone
- Saft einer Orange
- 1 EL Ghee
- 1-2 Sternanis
- 1-2 Zimtstangen
- 1-2 EL Sharakara, Jaggery-Zucker oder guten Bio-Rohrzucker
- ¼ TL Kardamom gemahlen
- ¼ TL Kreuzkümmelsamen (bei Bedarf)
- 2-3 Nelken gemahlen
- 1 TL geriebenen Ingwer
- 1 TL Safran-Zucker oder zerriebene Safranfäden
- 1 Prise schwarzen Pfeffer (bei Bedarf)
- Ein wenig gehackte, frische Chilischote (nur bei erhöhtem Kapha)
- 1 TL Reismehl oder gemahlenen Tapioka (bei Bedarf zum Binden).

So wird's gekocht:

Die Ananas schälen und den inneren Strunk entfernen, in mundgerechte Stücke oder auch in kleinere Würfel schneiden. Die Ananas in eine Schüssel geben, Zitronensaft darüber träufeln.

Ghee in einer Pfanne erhitzen, Sternanis und Zimtstange anrösten. Dann den Zucker einstreuen, ein wenig karamellisieren lassen. Zum Schluss den frischen Ingwer und die gemahlenen Gewürze dazugeben.

Falls Chili verwendet wird (nur bei erhöhtem Kapha), Chili zusammen mit dem Ingwer zufügen. Kurz danach die Ananas in die Pfanne geben und gut umrühren. Ein paar Minuten auf kleiner Flamme schmoren. Safran und Orangensaft zufügen und weiter mit geringer Temperatur köcheln.

Das Chutney kann mit Reis- oder Tapiokamehl ein wenig eingedickt werden. Die Soße ergibt eine sämige, sanfte Konsistenz mit süß-säuerlichem, leicht scharfem Geschmack. Wer's exotisch mag gibt noch einen Schuss Kokoscreme hinzu.

Guten Appetit!

© Maharishi Ayurveda Privatklinik Bad Ems – Jochen Lotz

