



ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Mangold geschmort in Kokosmilch mit Reis und Apfelchutney

Für 2 Pers.:

### Zutaten:

500g Mangold  
  
1TL frischen Ingwer  
½ Zwiebel  
300ml Kokosmilch  
2 TL Currymischung  
1TL Zitronensaft  
½ TL Steinsalz  
½ TL Kurkuma  
2 TL Ghee

### Vorbereitung:

Waschen, in Streifen  
schneiden & blanchieren  
fein würfeln  
fein würfeln



### Zubereitung:

Zuerst das Ghee in einer Pfanne erhitzen, dann die Ingwer würfel und die Zwiebelwürfel hinzugeben und andünsten. Jetzt den in Streifen geschnittenen und blanchierten Mangold untermengen. Dann mit der Kokosmilch ablöschen und aufgießen.

Nun alle anderen Zutaten hinzufügen und kurz mit kochen lassen. Zum Schluss mit Salz und Zitrone abschmecken.

Andreas Hollard Ganzheitlicher Ayurvedakoch

Hofrat-Harl-Str. 3, 83435 Bad Reichenhall 0049/172/4592610 andreas@hollard.de www.hollard.de





ANANDA  
Ayurveda · EssGenuss

## Apfelchutney



### Zutaten:

1 EL	Ghee
ca. 100ml	heißes Wasser
2	Äpfel
1 TL	Senfkörner
2	Nelken
80g	Palmzucker oder Rohrohrzucker
Saft von	1 Zitrone
1 EI	Zwiebelwürfel
1 TL	Ingwer fein gewürfelt
etwas	Kurkuma, Salz
1/2	frische Chilischote rot (ca. ½ cm je nach Schärfe und Geschmack)
Wahlweise	2 Tomaten

### Zubereitung:

Die Äpfel schälen, entkernen und in Streifen schneiden. In einem heißen Topf mit Ghee die Senfkörner aufplatzen lassen, die Nelke hinzugeben. Dann die Zwiebelwürfel und den Ingwer zugeben.

Die Äpfel zufügen, mit dem Wasser aufgießen sowie die restlichen Zutaten begeben. Wichtig: den frischen Chili erst jetzt begeben. Die Äpfel mit den Gewürzen dünsten, bis sie weich sind und eine schöne sämige Konsistenz haben.

**Tipp:** Chutneys sind in einem sauberen, trockenen Glas im Kühlschrank ca. 3 Tage haltbar.

