

HOLISTIC NEWS:

REGE DEIN

VERDAUUNGSFEUER AN



Die Ayurveda ist eine jahrtausendealte, traditionelle Heilkunst aus Indien. Der Ernährung kommt in der Ayurveda eine besondere Bedeutung zu. "Agni" steht dabei für das Verdauungsfeuer und spielt eine entscheidende Rolle für das Wohlbefinden. Um das Agni anzuregen, kannst Du beim Essen auf ein paar Dinge achten: Genuss steht hier an oberster Stelle, denn Essen soll nicht nur eine körperliche Funktion erfüllen, sondern genauso der Seele gut tun. Auch solltest Du mit dem Essen auf den Appetit warten, gut kauen und mehr warme Mahlzeiten als Rohkost verzehren. Wichtig ist, dass alle 6 Geschmacksrichtungen (süß, sauer, salzig, scharf, bitter und herb) vertreten sind. Daher gibt es in der Ayurveda zu den Mahlzeiten häufig ein Chutney, das die Geschmacksrichtungen ergänzt. In unserem Rezept sind sogar gleich alle 6 Geschmacksrichtungen vertreten.

REZEPT: APFEL-APRIKOSEN-CHUTNEY

PORTIONEN: 6-8 (Beilage)

SCHWIERIGKEIT: Einfach

ZEIT: 30 Min.

ZUTATEN

1 süßer Apfel
½ mittlere Zwiebel
1 Knoblauchzehe
1 EL Kokosöl oder Ghee
¼ TL Kurkumapulver
1 kleines Stück Ingwer
½ TL Chiliflocken
100g getrocknete Aprikosen
(alternativ Datteln)
1 EL Zitronensaft
Etwas Salz & Pfeffer
Frische Kräuter: Koriander, Minze,
Petersilie (nach Belieben)

SO WIRD'S GEMACHT

Apfel schälen und in Würfel schneiden, Zwiebel schälen und klein schneiden, Aprikosen / Datteln klein schneiden, Ingwer reiben, Kräuter fein hacken. Apfel, Zwiebel und Knoblauch in einem Standmixer pürieren. Kokosöl / Ghee in der Pfanne erhitzen und Kurkuma, Ingwer und Chiliflocken darin dünsten. Pürierte Apfel, Aprikosen / Datteln und Zitronensaft hinzugeben und ca. 5 Minuten köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen lassen und frische Kräuter unterheben.