

## Spätsommer-/Herbst-Rezept Lebensfreude und Immunkraft mit einem herbstlichen Pflaumen-Chutney



Rezept aus der Ayurveda-Küche

Pflaumen zählen in der ayurvedischen Ernährung zu den vitalstoffspendenden Rasayana-Früchten. Frisch Anfang Herbst geerntet und zubereitet schenken sie uns Vitalität und Immunkraft und schützen uns auf wohlschmeckende Weise vor Erkältungen und Müdigkeit. Eine optimale Frucht, um sich auf die kalten, nassen Herbststürme vorzubereiten.

Wir benutzen für unseren Chutney leckere Pflaumen aus dem eigenen Garten.

### ZUTATEN

#### Pflaumen-Chutney

- 150 - 200g Pflaumen
- 1 TL Ghee
- 1 Chillischote
- 1 große Scheibe Ingwerwurzel
- 1/2 TL Senfsamen
- 1/2 TL Koriandersamen
- 1 MS Salz
- 1 MS Garam masala
- 1 MS Zimt
- 1 TL Honig

### ZUBEREITUNG

1. Die Pflaumen entkernen und in kleine Stücke schneiden.
  2. Die Chilischote ganz fein hacken und den Ingwer fein reiben.
  3. Das Ghee im Topf erhitzen. Die Senfsamen und gemörserten Koriandersamen in das heiße Ghee geben und kurz „aufpoppen“ lassen.
  4. Ingwer und Chili dazugeben und anbräunen.
  5. Nun die Pflaumen untermischen und etwas Salz zufügen. Für 10 - 15 Minuten sanft köcheln lassen.
  6. Zum Schluss mit Garam masala, Zimt und Honig abschmecken.
- Gerne kann auch noch etwas frische Minze oder Koriandergrün dazugegeben werden.

*Gutes Gelingen und guten Appetit!*

Seminar  
**Gourmet-Küche und  
Festmenüs à la Ayurveda**  
**23. - 25. Oktober '09**  
Kochen mit Kerstin Rosenberg  
und Udo Schneider