

Rhabarber-Apfel-Chutney mit Mango



Zutaten

100 g getrocknete Mango

500 g Rhabarber
2 St. Äpfel

1 TL Ghee
1 TL Senfkörner
1 EL Ingwer fein hacken
2-3 Schalotten/Zwiebeln je nach Grösse

½ TL Kurkuma
1 TL Koriandersamen gemahlen

Nach Vorliebe Chiliflocken/Cayennepfeffer
1 TL Curry-/Garam-Masala-Mischung
Salz
Birnel/Honig/Ahornsirup/Zucker
frische Kräuter

Zubereitung

Mango in kleine Würfel schneiden und in 1dl Wasser einweichen.

Rhabarber und Äpfel ebenfalls würfeln.

Ghee in einem Topf erhitzen, die Senfkörner darin zugedeckt anrösten, bis sie poppen, Vorsicht Deckel auf Topf, Hitze reduzieren Ingwer, Koriander und kleingeschnittene Schalotten/Zwiebeln kurz mitanrösten, Rhabarber, Äpfel dazu, umrühren und zum Schluss Kurkuma und die Mango Stückchen mit Einweichwasser unterrühren.

10-15Min. köcheln lassen.

Zum Schluss nach eigenem Gusto würzen und verfeinern, Salz, Curry- oder Garam-Masala-Mischung, nach Belieben süssen, und mit frischen Kräutern servieren.

Grundsätzlich enthält getrocknetes Obst alle Inhaltsstoffe, die auch in dem frischen Obst vorhanden sind – nur eben konzentriert. Aus einem Kilogramm frischer Mango werden circa 100g getrocknete Mango. Dadurch ergibt sich der hohe Anteil an Vitaminen, Mineralstoffen und Ballaststoffen. Getrocknete Mangos ohne Zucker enthalten kaum Fett und nur natürlichen Fruchtzucker. Die Bitterstoffe und Fruchtsäuren beschleunigen den Stoffwechsel und kurbeln somit die Verwertung der Nahrung an.

Das im Rhabarber enthaltene Kalium, entwässert und aktiviert viele Enzyme im Stoffwechsel. Ebenfalls die eiweisspaltenden Enzyme in der Mango Frucht sind für die menschliche Gesundheit zur Entschlackung wichtig. Indem man getrocknete Mango mit frischem Wasser übergießt und etwas ziehen lässt, erhalten wir eine natürliche Süsse für die saure Rhabarber.