



*persönlich
praktisch
natürlich*

Trudi Bühler

Ayurveda Ernährungs-Gesundheitsberatung und Kochkurse

Tomaten-Basilikum Chutney

3 reife Tomaten
falls vorrätig zusätzlich
3 getrocknete Tomaten
1 Bund frischer Basilikum
1 Chilischote nach Wunsch
1 EL Olivenöl
¼ TL Salz
¼ TL Pfeffer
½ TL Vollrohrzucker
¼ TL Kardamom gemahlen
180g Joghurt



Alle Zutaten (ausser Joghurt) in Mixer geben und pürieren, erst zum Schluss Joghurt untermischen, ansonsten wird Chutney zu flüssig.

Dieses Chutney schmeckt gut als Beilage zu Grilladen oder als Dip zu Gemüse. Falls Sie das Chutney etwas fester in der Konsistenz mögen, anstelle von Joghurt, Quark oder Creme fraiche verwenden. Chutney mit Basilikum oder alternativ mit Minze eignet sich bestens zur Abrundung eines Sommermenüs und wirkt Hitze ausgleichend. Minze, Basilikum und Joghurt wirken kühlend und befeuchtend. Mit einem Chutney werden scharfe Speisen ausgeglichen, eine ideale Menü Ergänzung für feurige Typen in der warmen Jahreszeit.