

Ananas-Tomaten Chutney I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 8 Min.

Vorbereitungszeit: 7 Min.

Kochzeit: 30 Min.

Chutney

¼	Ananas
1	Frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1	rote Chilischote
1	Knoblauchzehe
1 EL	Bio-Kokosöl
1/2 TL	rote Curry Paste
4 EL	Bio-Kokosblüten Vinaigrette „Nectar Dream“
200 g	Tomaten (stückig aus der Dose)
1 TL	Bio-Kokosblütenzucker
	Meersalz

1

Ananas von der Schale befreien. Darauf achten, dass auch die Augen sauber entfernt werden.

2

Das Ananas-Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden.

3

Ingwer und Knoblauch schälen und fein hacken.

4

Chilischote von den Samen befreien und ebenfalls sehr klein würfeln.

5

Kokosöl in einem Topf erhitzen, die Curry Paste zugeben und ca. 2 Minuten rösten. Mit der Kokosblütenvinaigrette löschen und einkochen lassen.

6

Knoblauch, Ingwer und Chili zugeben und umrühren.

7

Ananas und die Tomatenwürfel sowie Kokosblütenzucker zugeben und auf kleiner Flamme ca. 30 Minuten köcheln lassen.

8

Das fertige Chutney mit Meersalz abschmecken und in ein sauberes, heiß ausgespültes Schraubglas füllen.

9

Das Chutney hält im Kühlschrank 1-2 Wochen und passt hervorragend zu Papadam, Gegrilltem, Tofu, Fisch, Geflügel, Lamm, Rind und vielerlei Gemüse.

Tipp:



*Panch Phoron wird als 5-Gewürze-Mischung bezeichnet und besteht zu gleichen Teilen aus folgenden ganzen Gewürzen: schwarzer Senf, Fenchelsamen, Schwarzkümmel, Kreuzkümmel und Bockshornkleesamen.