

Dattelchutney

Zutaten für 4 Personen:

200 g getrocknete Datteln
250 ml Apfelsaft
Saft von 1/2 Zitrone
1 EL Ghee
1/2 TL Himalayasalz
1/2 Chillischote kleingehackt
1 kleine Zwiebel
frische Petersilie

Gewürze:

1/2 TL Fenchel
1/2 TL Ajuwan
1/4 TL Anis
1/2 Kurkuma

Zubereitung:

Datteln in feine Streifen schneiden, Zwiebel würfeln, Chili kleinhacken. Ghee erhitzen, Gewürze mörsern und anbraten. Zwiebel und Chili dazugeben. Dann die Aprikosen dazugeben und mit Apfelsaft ablöschen. Zudecken und köcheln lassen. Evtl Apfelsaft nachgeben. Nach ca. 10 Min. mit Zitronensaft, Salz und frischen Kräutern abschmecken.