GASTBLOG: Ayurvedisches Paprika-Feigenchutney von Dag

Heute gibt es bei mir den ersten Gastbeitrag.
Ich bin stolz und freue mich sehr, dass mein Freund und Ayurveda- Koch Dag Weinmann hier ein würziges Chutney mit uns teilt!
Dag und mich verbindet die Liebe zum Genuss und die Freude an guter, gesunder Ernährung. Ayurveda hat mich schon länger interessiert, ich wusste allerdings nicht sehr viel darüber. Nun habe ich jemanden, der mir diese Küche ein wenig näherbringt. Dag arbeitet in Birstein im Rosenberg Gesundheits und Kurzentrum und lässt mir immer mal wieder Fotos seiner Kreationen zukommen, die alle immer köstlich aussehen.

Da lag es nahe, ihn um einen Gastblog zu bitten und er hat zu meiner Freude ohne Zögern zugesagt.
Hier also sein Chutney, das wärmt und die Verdauung anregt und gut für Kapha- Typen ist. Es reicht eine kleine Menge bei Menschen mit zu viel Hitze oder Trockenheit.
Nach dem Rezept verrät Dag noch ein bisschen mehr über sich. Ihr könnt dort auch seine Seite finden und ihn besuchen. =)

Ein Chutney ist eine würzige Beilage, die am besten scharf, fruchtig, süsslich und leicht bitter schmecken kann. Das folgende Chutney ist zügig gemacht und gelingt sehr einfach. Die Kombination aus Paprika, Feigen, Chili und Sojasauce bringen ein sehr vollmundiges und kräftiges Aroma. Es passt als Beilage zu einem leichten Fischgericht und Basmatireis mit Kräutern.

1 kleine rote Paprika, gewürfelt
1 kleine grüne Paprika, gewürfelt
5 Feigen, geschnitten
1 TL Senfkörner
½ TL Chilipulver sowie Kreuzkümmel gemahlen
1 TL Paprikapulver
2 EL Sojasauce
etwas Ghee
1 TL Rohrzucker

Ghee in einer beschichteten Pfanne heiß werden lassen, Senfkörner kurz anbrutzeln lassen, Chili, Kreukümmel und Paprika dazu, dann die Paprikawürfel scharf anbraten, mit Rohrzucker bestreuen und 3-5 Minuten dünsten lassen. Nun die Feigen untermischen und kurz dünsten. Die Paprika sollten knackig bleiben. Mit Sojasauce ablöschen, gut mischen, von der Herdplatte nehmen und durchziehen lassen.[nurkochen]

Etwas zu meine Person: Dag Weinmann

Ich arbeite nun mehr seit 10 Jahren als Ayurveda-Spezialist mit Schwerpunkt „Ayurveda-Küche“. Dabei ist es immer wieder spannend und erfüllend wie unglaublich wohltuend diese Art der Ernährung ist. Dies ist die Aussage vieler zufriedener satter Menschen. Es ist gleichzeitig der therapeutische Effekt, der eine wichtige Wurzel ist im ayurvedischen Kochen. Neben vielen neuen Geschmackserlebnissen, ist es ebenso der sinnliche Aspekt, der uns beim Kochen begleitet. Somit geht es nicht nur um den schnöden Zweck, Essen auf den Tisch zu bringen. Dessen innewohnender Zauber dient dem bewussten Erleben, dem intensiven Vergnügen und dem absoluten Entspannen.

Besucht mich gerne unter www.pure-sattva.de

* * * *

Habt ihr schon Berührung mit Ayurveda gehabt oder sogar schon mal eine Kur oder einen Kochkurs gemacht?
Eine Ayurveda- Kur wäre mal noch eine spannende Erfahrung, die mir gefallen würde.

Wir wünschen euch eine genussvolle Zeit!
Dag und Judith