Zucchinichutney

Für 3 Personen

1 kleine	Zucchini
2 TL	gewürfelten Ingwer
1 TL	gewürfelte Curcumawurzel
2	Knoblauchzehen
2 TL	Senfsamen schwarz
2	Gewürznelken
2 EL	Cranberries
1 kleine rote	Chilischote
	Ghee
½ TL	Black Salt (kann auch ganz weg-gelassen werden)

Zucchini waschen und ganz klein würfeln, ebenso den Knoblauch und die Chilischote klein würfeln.

Ghee in einem Topf erhitzen. Senfsamen und Nelken kurz anrösten, dann Knoblauch/Ingwer/Curcuma einstreuen, kurz anbraten, bis es duftet, dann Zucchini dazugeben und ca. 5 Minuten anbraten. Mit 3 EL Wasser ablöschen, Chilischote dazugeben und mindestens 20 Minuten bei mittlerer Hitze einköcheln lassen. Cranberries untermischen und nochmal 5 Minuten köcheln.

Das Chutney soll fast breiig einköcheln.

Mit Black Salt abschmecken.

Chutneys vereinen alle 6 Geschmacksrichtungen und bereichern jedes Gericht!

© Maria Käser-Aunkofer