

KLuG isst gesund ...

Zwiebel-Randen-Chutney

- Zwiebeln in Ringe schneiden
- Ghee schmelzen und Kreuzkümmel und schwarze Senfkörner darin erhitzen, bis die Senfkörner aufspringen
- Zwiebeln hinzufügen und dünsten
- mit Randensaft ablöschen, leicht salzen
- Reismehl in kaltem Wasser auflösen und zum Abbinden in die Pfanne rühren, bis eine weiche, dickflüssige Masse entsteht
- mit Essig abschmecken
- abkühlen lassen, servieren

Zwiebel-Randen-Chutney passt gut zu Rinds- oder Lammgerichten und ist in der vegetarischen Küche ein perfektes Pendant zu geräuchertem Tofu. Im Kühlschrank in einem geschlossenen Gefäss sind frische Chutneys mindestens eine Woche haltbar.

Weitere Infos:

www.klug.ch

www.kraftmarkt.ch

www.freiruum.ch

KLUG

KRANKENVERSICHERT. INDIVIDUELL BERATEN.