

Randenaufstrich

ZUTANEN FÜR 4 PERS.

Zutaten:

- 300 g rohe Randen, geschält
- 100 g Apfel
- 1 kleine Zwiebel
- 2 Zimtstangen, ganz
- 1 Sternanis, ganz
- 1 Nelke, ganz
- ¼ TL Kardamompulver
- 2,5 dl Wasser
- 50 g Sonnenblumenkerne
- 1 x Olivenöl oder Ghee (flüssig)



So wird gemacht:

- Randen in kleine Würfel schneiden und Zwiebel hacken.
- Öl oder Ghee in eine Pfanne erhitzen. Die ganzen Gewürze kurz darin anrösten.
- Zwiebeln begeben mit dünsten und anschliessend Randen und Kardamom begeben.
- Mit dem Wasser/Randensaft ablöschen und auf mittlere Stufe köcheln lassen.
- Apfel entkernt in kleine Stücke schneiden und in den Topf geben.
- Das Ganze mit Salz und Pfeffer würzen und garen (ca. 30 min), bis es sehr weich ist.
- In der Zwischenzeit Sonnenblumenkerne ohne Fettstoff in einer Bratpfanne anrösten.
- Sobald es gar ist, vom Herd nehmen und mit den Sonnenblumenkernen in den Mixer geben und pürieren.
- Am Schluss evtl. mit wenig Zitronensaft verfeinern und mit Salz und Pfeffer bei Bedarf nochmals abschmecken.



ayurveda room

AYURVEDA & YOGA
TRAVEL

