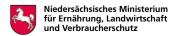
P_flaumen-Zwiehel-Chutney

MIT CHILI









T ZUTATEN

1 kg Pflaumen 350 a Zwiebeln (oder 3 Gemüsezwieheln) 50 g Ingwer kleine Chilischote 1 EL Rapsöl 300 ml Essig (Balsamico) 250 g Zucker 1-2 EL Vollkornmehl Jodsalz mit Fluorid Pfeffer, ggf. Zimt

TIPP: Etwas Zimt verfeinert dieses Chutney zusätzlich, Der Allrounder schmeckt zu Käse. Wildaerichten oder frischem Vollkornbrot

Nährwerte / 100 Gramm: Energie 127,1 kcal | Eiweiß 1,2 g Fett 3,58 g | Ballaststoffe 1,18 g Kohlenhydrate 25,7 g

ZUBEREITUNG

1 | Pflaumen waschen, entkernen und vierteln. Zwiebeln und Inawer schälen und würfeln. Chilischote waschen, entkernen und fein würfeln.

2 | Zwiebeln im Öl glasig dünsten. Pflaumen, Essia, Zucker und Ingwer hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mind 40 min köcheln. lassen bis es sämig und nicht mehr flüssig ist.

3 | Mehl mit etwas kalten Wasser anrühren, mit Gewürzen vermischen, zum Rest geben. 10 min kochen, dann abschmecken mit Salz und Pfeffer.

4 | Chutney heiß in Gläser abfüllen, sofort verschließen, auf den Kopf stellen, abkühlen lassen.

ZUCCHINI-VARIANTE: 1 kg Zucchini verwenden, je 1 EL Currypulver, Paprika (edelsüß), Thymian und Senf ergänzen. In Chutneys können aut Reste an Gemüse und Obst verwertet werden

www.dge-niedersachsen.de Weitere Ideen unter: www.inform-rezepte.de