

REZEPT FÜR FENCHEL-SANDDORN-RELISH



FENCHEL-SANDDORN-RELISH

Schwierigkeitsgrad: normal

für 5 Gläser à ca. 250 ml | 100 Min. | +
Abkühlzeit

Zutaten

- 1,2 kg Fenchel
- 300 g Zwiebeln
- 1 Bio-Orange
- 250 ml Sanddornsaft (Vollfrucht, Reformhaus)
- 1 EL Fenchelsaat
- 1 Bund Dill
- 100-150 ml Apfelessig
- 300 g SweetFamily Brauner Zucker
- Salz und Zitronenpfeffer



2836

ZUBEREITUNG

115

Kcal

pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

30

Gramm

Kohlenhydrate

0

Gramm

Fett

1. Fenchel putzen und in feine Scheiben hobeln, Fenchelgrün hacken. Zwiebeln schälen und hacken. Orange heiß waschen, Schale fein abreiben, Frucht auspressen. Vorbereitete Zutaten mit Sanddornsaft, Fenchelsaat und 300 ml Wasser zum Kochen bringen und ca. 15 Minuten weich garen. Dill waschen, trocken schütteln und Spitzen abzupfen.

2. Dill, 100 ml Essig, Braunen Zucker, 20 g Salz und Zitronenpfeffer zum Gemüse geben und ca. 45 Minuten unter gelegentlichem Rühren garen, bis das Relish eindickt. Dabei zum Ende der Kochzeit Hitze erhöhen und unter ständigem Rühren kochen, damit die Flüssigkeit verdampft. Mit Salz, Pfeffer und eventuell mehr Essig abschmecken. Relish sofort randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen und fest verschließen. Abkühlen lassen.