REZEPT FÜR KARAMELLISIERTES ZWIEBEL-CHUTNEY

KARAMELLISIERTES ZWIEBEL-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: normal

für 3 Gläser à ca. 200 ml | 65 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 50 g SweetFamily Brauner Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 12-15 Thymianstiele
- 150 g SweetFamily Einmachzucker
- 200 ml Weißweinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Fenchelsamen
- Salz und Pfeffer

4460

ZUBEREITUNG

256	2	43	8
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
Pro 100 ml	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Im heißen Öl 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden glasig dünsten. Mit braunem Zucker bestreuen, unter Wenden schmelzen und ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft ablöschen.

2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Mit Zitronenschale, Einmachzucker, Essig, Lorbeer, Fenchel und 1 ½ TL Salz zu den Zwiebeln geben. Mit Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten weich garen. Dann offen weitere 10-15 Minuten unter Rühren dicklich einköcheln lassen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Heißes Chutney sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, dabei je 1 Lorbeerblatt in jedes Glas geben. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Zwiebel-Chutney passt gut zu gegrilltem Fisch oder Geflügel und zu würzigem Käse.