

## REZEPT FÜR KAROTTEN-APFEL-CHUTNEY



### KAROTTEN-APFEL-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für 6 Gläser à 250 ml | 50 Min. | +  
Abkühlzeit

#### Zutaten

- 400 g Zwiebeln
- 1-2 rote Chilischoten
- 2 TL Korianderkörner
- 1 TL Gewürznelken
- 2 Stiele Rosmarin
- 1 kg Möhren
- 750 g säuerliche Äpfel
- ca. 3 TL Salz
- 200 ml Apfelessig
- 350 ml trockener Cidre
- 500 g SweetFamily Gelierzucker 3:1
- etwas Cayennepfeffer

#### Außerdem:

- 1 Einmal-Teefilter



3219

#### ZUBEREITUNG

**471**

Kcal

pro Glas

**3**

Gramm

Eiweiß

**105**

Gramm

Kohlenhydrate

**1**

Gramm

Fett

1. Zwiebeln schälen und klein würfeln. Chili waschen, entkernen und fein hacken. Koriander und Nelken in einen Einmal-Teefilter geben und verschließen. Rosmarin waschen, Nadeln abzupfen. Möhren und Äpfel schälen. Möhren fein raspeln. Äpfel entkernen und würfeln.

2. Alles mit 3 TL Salz, Essig und 200 ml Cidre in einem hohen Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen. 30 Minuten unter Rühren weich garen, dabei nach und nach übrigen Cidre angießen.

3. [Gelierzucker](#) zugeben, erneut aufkochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Gewürzbeutel entfernen. Chutney mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.