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

3163

ZUBEREITUNG

471	3	105	1
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
pro Glas	Eiweiß	Kohlenhydrate	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.