

## REZEPT FÜR MEDITERRANES CHUTNEY (SCHARF)



### MEDITERRANES CHUTNEY (SCHARF)

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 5 Gläser à ca. 400 ml | 150 Min. | +  
Abkühlzeit

#### Zutaten

- 1 kg Tomaten
- 300 g Auberginen
- 500 g Zucchini
- 300 g Staudensellerie
- 400 g rote, gelbe oder grüne Paprika
- 400 g Zwiebeln
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Korianderkörner
- 1 EL rosenscharfes Paprikapulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- ½ TL gem. Kardamom
- 300 ml Rotweinessig
- 350 g SweetFamily Einmachzucker



2809

#### ZUBEREITUNG

<b>58</b> Kcal	<b>1</b> Gramm	<b>12</b> Gramm	<b>0</b> Gramm
je 100 g ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Tomaten über Kreuz einritzen, mit kochendem Wasser überbrühen, kurz ziehen lassen, dann abgießen und kalt abschrecken. Tomaten häuten und fein würfeln, dabei Stielansätze entfernen. Auberginen, Zucchini, Staudensellerie und Paprika waschen, Stielansätze entfernen, Paprika entkernen und alles würfeln. Zwiebeln schälen und würfeln. Knoblauch schälen und fein hacken. Korianderkörner im Mörser grob zermahlen.

2. Alle Zutaten außer Essig und Einmachzucker in einem weiten Topf langsam erhitzen und unter gelegentlichem Rühren bei schwacher Hitze ca. 60 Minuten garen, bis die Flüssigkeit verdampft.

3. Essig und Einmachzucker zufügen und bei schwacher Hitze weitere ca. 60 Minuten garen, dabei anfangs gelegentlich, zum Ende häufiger umrühren, damit das Chutney nicht ansetzt, wenn es eindickt. Chutney abschmecken und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Gut verschließen und abkühlen lassen.