

SNACKS

PFLAUMEN-CHUTNEY



45 Minuten



2 Gläser



einfach



pro Esslöffel 10 kcal

ZUTATEN

500 g Pflaumen

3 Schalotten

1 sauren Apfel, z. B. Boskop

1 walnussgroßes Stück
Ingwerwurzel

1 kleine rote Chilischote

2 EL Rapsöl

1 TL Senfsaat

100 g brauner Zucker

150 ml Rotwein
oder Traubensaft

3 EL Balsamico-Essig

1 Prise gemahlener Zimt

1 Prise Salz

1 Prise Pfeffer

ZUBEREITUNG

Pflaumen waschen, halbieren und entsteinen. Die Pflaumenhälften in kleine Würfel schneiden. Schalotten schälen und in kleine Würfel zerteilen. Apfel schälen, vierteln und entkernen. Apfelviertel längs halbieren und in dünne Scheiben schneiden.

Ingwer schälen und fein hacken. Chili putzen, der Länge nach aufschneiden, waschen und Kerne entfernen. Die Schote klein schneiden.

Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten, Chili, Ingwer und Senf darin 1-2 Minuten anschwitzen. Pflaumen, Apfel, Zucker, Rotwein und Essig zugeben und zugedeckt unter gelegentlichem Rühren ca. 30 Minuten köcheln lassen.

Das Chutney mit Zimt, Salz und Pfeffer abschmecken. Heißes Chutney in saubere, heiß ausgespülte und gut verschließbare Gläser füllen. Verschließen und auskühlen lassen. Besonders lecker schmeckt das Chutney zu rotem Fleisch, Ziegenkäse und Frischkäse mit Kräckern.