

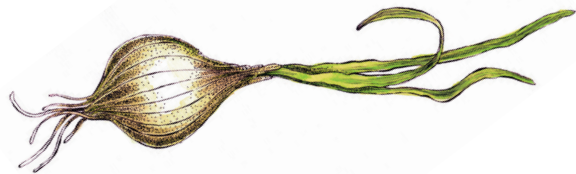
WILDE-ZWETSCHGE-CHUTNEY MIT GUTEN ZUTATEN AUS BADEN-WÜRTTEMBERG



Ergibt ca. 4 Gläser mit je ca. 130 ml. Superleckere Ergänzung beim Grillen.
Ihr könnt alte, saubere Marmeladengläser zum Befüllen verwenden!

ZUTATEN:

- 40 ml Sonnenblumenöl
- 80 g Zwiebeln, fein geschnitten
- 50 ml weißer Balsamessig
- 1 TL getrockneter oder frischer Thymian
- 300 g Zwetschgen, entsteint
- 100 g Tomatenpüree
- 50 g Haferflocken
- 10 g Steinsalz und Pfeffer zum Würzen
- Tipp: „Rauchsalz“ verwenden! Das gibt es z. B. in Reformhäusern oder Bio-Geschäften



SO GEHT'S:

1. Die kleingeschnittenen Zwiebeln in einem Topf mit etwas Sonnenblumenöl andünsten und mit dem Balsamessig ablöschen.
2. Die Zwetschgen kleinschneiden, in den Topf geben und mit dem Tomatenpüree auffüllen.
3. Den Thymian hinzufügen und einen Deckel auf den Topf geben, damit die Zutaten schneller weichkochen.
4. Wenn die Zwetschgen und die Zwiebeln weich sind, Haferflocken und Gewürze hinzugeben.
5. Die Masse zerstampfen oder mixen und in saubere Gläser füllen.
6. Das Chutney im Kühlschrank lagern, zügig verbrauchen und z. B. auf einem leckeren Sauerteigbrot oder beim Grillen genießen.

DAS KOCHSCHUL-TEAM WÜNSCHT GUTEN APPETIT!

Weitere Informationen und Rezepte: www.naturpark-kochschule.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Naturparke Baden-Württemberg



Mehr Natur. Mehr erleben. Naturparke.
www.naturparke-bw.de