

## Chutney ohne Ei

PS

Es sind gesammelte Rezepte, teils noch nicht probiert.

Sowie freigeschalteten Rezepte, mit Datum + Namen, vom

[www.chefkoch.de](http://www.chefkoch.de)

teilweise mit den Kommentare , wenn sie zur Aufklärung verschiedener Begriffe beitragen konnten .

Musste teilweise die Überschriften, teilen, damit ich sie besser sortieren konnte.

Bitte um Verständnis.

Nur Vegetarisch

Mit freundlichen Grüßen

Hans

Zusammen gestellt Donnerstag, 30. März 2006

[www.Hans-joachim60.de](http://www.Hans-joachim60.de)

### Inhaltsverzeichnis

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Chutney ohne Ei .....                  | 1  |
| PS .....                               | 1  |
| Inhaltsverzeichnis .....               | 1  |
| Aprikosen oder Mango Chutney .....     | 4  |
| Ananas Chutney .....                   | 5  |
| Ananas Relish .....                    | 5  |
| Ananas Zwiebel Chutney.....            | 5  |
| Ananaschutney M.....                   | 6  |
| Anglo indisches Limonen- Chutney ..... | 6  |
| Apfel Chutney .....                    | 7  |
| Apfel Chutney I .....                  | 8  |
| Apfel Chutney II .....                 | 8  |
| Apfel Kiwi Chutney.....                | 9  |
| Apfel Möhren Chutney.....              | 10 |

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Apfel- Chutney .....                            | 10 |
| Apfel- Minzechutney .....                       | 11 |
| Apfelgelee und Apfelchutney .....               | 11 |
| Bärlauchpaste .....                             | 12 |
| Birnen Chutney I .....                          | 12 |
| Birnen Chutney II .....                         | 13 |
| Bohnen- Relish.....                             | 14 |
| Scharfes Blumenkohlcurry M.....                 | 14 |
| Carambola- Chutney .....                        | 15 |
| Chilischoten + Knoblauch, .....                 | 15 |
| Chillies in Estragon .....                      | 16 |
| Cilli- Relish.....                              | 16 |
| Dattel Bananen Chutney .....                    | 17 |
| Dattel- Karotten- Koriander- Chutney .....      | 17 |
| Dattel Chutney.....                             | 17 |
| Eingelegte Mozzarella Tomaten in Öl M.....      | 18 |
| Eingelegter Knoblauch .....                     | 18 |
| Eingelegtes Gemüse.....                         | 19 |
| Feigen Rosinen Chutney.....                     | 20 |
| Feigen- Chutney.....                            | 20 |
| Feigenchutney .....                             | 21 |
| Gemüserelish.....                               | 21 |
| Gewürzgurken .....                              | 22 |
| Grünes Tomatenchutney.....                      | 22 |
| Gurken Birnen Chutney.....                      | 23 |
| Holunder- Chutney.....                          | 23 |
| Holunderbeer- Chutney I .....                   | 24 |
| Honig - Senf.....                               | 25 |
| Jalapeno- Chutney .....                         | 25 |
| Johannisbeer Birnen Chutney .....               | 26 |
| Jugoslawische Paprikasauce.....                 | 26 |
| Kirsch- Chutney .....                           | 27 |
| Kokosnusschutney .....                          | 28 |
| Korianderchutney .....                          | 28 |
| Kumquats Ingwer Chutney .....                   | 29 |
| Kürbis Ananas Chutney .....                     | 29 |
| Kürbis Chutney I .....                          | 30 |
| Kürbis Chutney II .....                         | 30 |
| Kürbis Chutney III .....                        | 31 |
| Kürbis Chutney IV.....                          | 32 |
| Kürbis- Chutney mit Salbei .....                | 32 |
| Kürbis- Tomate- Chutney .....                   | 33 |
| Kürbischutney (mit Aprikosen und Rosinen) ..... | 33 |
| Kürbischutney mit Orangen .....                 | 34 |
| Mais- Tomaten- Chutney.....                     | 34 |
| Mango Chutney .....                             | 35 |
| Mango Johannisbeere Chutney .....               | 36 |
| Mango- Chutney.....                             | 36 |

|                                               |    |
|-----------------------------------------------|----|
| Mango- Chutney "Süße Schärfe" .....           | 37 |
| Mango- Chutney scharf .....                   | 38 |
| Mango- Orange- Zwiebel- Chutney .....         | 38 |
| Mango- Papaya- Chutney II .....               | 39 |
| Mango-Papaya-Chutney I .....                  | 40 |
| Mangochutney .....                            | 40 |
| Mangochutney im Glas .....                    | 41 |
| Mexikanisches Chutney .....                   | 41 |
| Minze- Chutney M .....                        | 42 |
| Minzechutney .....                            | 42 |
| Minzechutney, .....                           | 43 |
| Mirabellen Mango Chutney .....                | 44 |
| Möhren- Frühlingszwiebel- Apfel- Relish ..... | 44 |
| Mrs. Bessie Byam's Mango Relish .....         | 45 |
| Orangen- Preiselbeer- Chutney .....           | 45 |
| Orientalisches Chutney .....                  | 46 |
| Paprika Tomaten Chutney .....                 | 46 |
| Pfefferminzchutney M .....                    | 47 |
| Pfirsich Chutney I .....                      | 47 |
| Pfirsich Chutney II .....                     | 48 |
| Pfirsich- Chutney indisch .....               | 49 |
| Pfirsich-Zitrus-Chutney .....                 | 49 |
| Pflaumen Chutney .....                        | 50 |
| Pflaumen- Chutney II .....                    | 50 |
| Pilze mit Balsamico .....                     | 51 |
| Pizza-Tomaten .....                           | 51 |
| Pudina Chutney .....                          | 52 |
| Quitten- Kürbis- Chutney .....                | 52 |
| Rhabarber Chutney .....                       | 53 |
| Rhabarberchutney .....                        | 53 |
| Rohes Rote Bete Chutney .....                 | 54 |
| Rote Bete Relish .....                        | 55 |
| Sauerkraut .....                              | 55 |
| Scharfes Blumenkohlcurry M .....              | 56 |
| Süß-saure Gurkentaler mit Dill .....          | 56 |
| Süß-saure Tomaten mit Zwiebeln .....          | 57 |
| Tamarindenchutney .....                       | 57 |
| Tomaten Chutney I .....                       | 57 |
| Tomaten Chutney II .....                      | 58 |
| Tomaten Chutney III .....                     | 58 |
| Tomaten Chutney mit Aprikosen .....           | 59 |
| Tomaten Chutney pikant .....                  | 59 |
| Tomaten Möhren Chutney .....                  | 60 |
| Tomaten Paprika Chutney .....                 | 61 |
| Tomaten- Apfel- Chutney .....                 | 61 |
| Tomaten- Chutney I .....                      | 62 |
| Tomaten- Pfirsich- Chutney .....              | 63 |
| Tomaten-Ketchup .....                         | 63 |

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Tomatenchutney .....                   | 64 |
| Trauben Chutney .....                  | 65 |
| Vogelbeere Kürbis Chutney.....         | 65 |
| Zucchini Relish.....                   | 66 |
| Zucchini- Chutney I.....               | 66 |
| Zucchini Relish mit Äpfeln .....       | 67 |
| Zwetschgen Chutney.....                | 67 |
| Zwiebel Chutney II .....               | 68 |
| Zwiebel Chutney mit Dörrfrüchten ..... | 68 |
| Zwiebel- Chutney.....                  | 69 |
| Zwiebel-Relish .....                   | 69 |
| Zwiebelkompott .....                   | 70 |
| Zwiebelmarmelade .....                 | 71 |
| Hinweis für Word.....                  | 71 |

### Aprikosen oder Mango Chutney

- 2 El Öl
- 1 Bund Frühlingszwiebeln/ Röllchen
- 3 - 4 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 1 - 2 Chilis, fein gehackt/rot
- 4 cm Ingwer, fein gehackt
- 1 1/2 Tl Currypulver, mild
- 1 1/2 Tl Kurkumapulver
- 2 El Zucker
- 2 El brauner Zucker
- 750 g Aprikosen oder Mangos (frisch oder Dose)
- 1 El Soja Sauce
- 1 El Reisweinessig

Öl in einen Topf erhitzen, darin die nächsten acht Zutaten bei mittlerer Hitze für einige Minuten dünsten bis die beiden Zuckersorten anfangen zu karamellisieren.

Die Aprikosen oder Mangos zu geben und dann bei schwacher / mittlerer Flamme ca. 45 Minuten leise kochen.

Mit Soja Sauce und Reisweinessig abschmecken.

Anmerkung:

Die Zuckermenge gilt für frische Früchte, bei Dosenfrüchten den Zucker etwas reduzieren.

## Ananas Chutney

1 frische Ananas  
1 Knoblauchzehe  
1 Stück Ingwerwurzel  
125 g Zucker  
0,5 TI Salz  
1 TI Chilipulver  
100 ccm Essig

Ananas schälen, die Augen herausschneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Mit zerdrückter Knoblauchzehe, gewürfeltem Ingwer, Zucker, Salz, Chilipulver und Essig etwa 45 Minuten einkochen, bis das Chutney dicklich ist.

## Ananas Relish

3 bunte Paprika und  
2 dicke Zwiebel würfeln, in  
1 TI Öl anschmoren.  
1 Glas Puszta Gemüse,  
1 kl. Glas abgetropfte Ananas in Stücken (ohne Zucker) und  
2 Dosen Pizza-Tomaten dazugeben.

Mit einem Teil des aufgefangenen Ananassafts,  
1 El Zucker, eine Prise Salz und reichlich Paprikapulver abschmecken.  
Sehr lecker kalt oder warm zu Fleischgerichten.  
Hat nur einen WW-(Zucker)Punkt!

## Ananas Zwiebel Chutney

Zutaten für 6 Portionen  
1 Ananas, ca. 500 g Fruchtfleisch  
1 Zwiebel(n), (Gemüsezwiebel ca. 300g)  
200 g Zucker, braun  
200 ml Essig (Sherryessig)  
4 TI Currypulver, scharf  
2 TI Ingwer, frisch; gerieben  
Salz  
Pfeffer  
Chili, aus der Mühle

Von der Ananas die Schale abschneiden und ohne den Strunk in kleine Stücke schneiden. Die Schalen zum Entsaften über dem Fruchtfleisch zu-

sammendrücken. Die Gemüsezwiebel würfeln. In einem weiten Topf die Zwiebelwürfel und die Ananas geben und durchrühren. Dann mit braunem Zucker, Sherryessig, Currypulver und Ingwer vermischen. Alles unter Rühren im offenen Topf 20-30 Minuten kochen lassen, bis alle Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz, Pfeffer und Chili abschmecken. Das fertige Chutney in kleine Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen. Sofort verschließen und auf den Kopf stellen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
10.12.04 Pewe

### Ananaschutney M

1/2 El Öl  
1/2 Tl Senfkörner  
240 g Ananasstücke zerstoßen  
1/2 Tl Salz  
1 Tl Speisestärke mit etwas Milch angerührt

Das Öl in einem kleinen Topf auf mittlerer Stufe erhitzen. Senfkörner hineingeben und ein paar Sekunden zischen lassen. Die abgetropften Ananas und das Salz zufügen und 10 Minuten kochen lassen. Gelegentlich umrühren. Mit der Speisestärke andicken und vom Herd nehmen. Kühlen.

### Anglo indisches Limonen- Chutney (Nimboo Chatni)

12 Limonen  
1 Zwiebel, geschält und geviertelt  
4 scharfe grüne Chilischoten  
2 1/2 cm frischer Ingwer  
125 g dunkle kernlose Rosinen  
7 grüne Kardamomkapseln  
-- oder 5 schwarze  
1 El schwarze Pfefferkörner  
1 El Koriandersamen  
1 El Senfsamen (schwarze; PH)  
4 getr. rote Chilischoten  
1 1/2 cup Apfelessig  
3 El grobes Salz  
500 g brauner Zucker

Limonen halbieren. Saft auspressen. 6 der ausgepressten Limonenhälften

wegwerfen, die restlichen 18 zusammen mit der Zwiebel, grünen Chili, Ingwer und Rosinen in den Aufsatz einer Küchenmaschine geben. Fein hacken. (Ich habe den Elektrohacker genommen; PH) Dann die Mischung in eine Glas- oder Keramikschüssel geben.

Samen aus den Kardamomkapseln nehmen. Kardamomsamen zusammen mit den Pfefferkörnern, Koriandersamen, Senfsamen und getrockneten roten Chilischoten in eine schwere Pfanne geben. Gewürze auf großer Flamme rösten, bis sie ein starkes Aroma entwickeln (ca. 3 Minuten). Die Pfanne dabei ständig schütteln. Geröstete Gewürze auf einen trockenen Teller geben und abkühlen lassen. Dann in einer Kaffeemühle fein pulverisieren.

Gemahlene Gewürze, Limonensaft, Zucker und Essig zu der feingehackten Masse geben und gut vermischen. Zudecken und bei Zimmertemperatur zwei Tage marinieren lassen. Am dritten Tag die Mischung in einen emaillierten Topf geben. Salzen und bei schwacher Hitze zum Kochen bringen. Ohne Deckel eine halbe Stunde leise köcheln lassen. In sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen.

Das Chutney vor dem Servieren mindestens zwei Wochen ruhen lassen. Sein Geschmack wird noch besser, wenn Sie die Gläser erst nach 4 Wochen öffnen.

## Apfel Chutney

(Seb-ki-Chatni)

Portion: 10

2 Pfund Äpfel; säuerlich  
2 Chilischoten; frisch  
3 El Ghee; geklärte Butter  
2 TI Fünfgewürzmischung  
(Bockshornklee, Fenchelsamen, Kreuzkümmelsamen, schwarzen Senfkörnern, Zwiebelsamen)  
1 Spur Salz  
1 TI Kurkuma; gemahlen  
1 TI Kreuzkümmel; Cumin(gem.)  
3 El Rohrzucker  
2 El Zitronensaft

1. Die Äpfel schälen, von den Kerngehäusen befreien und klein schneiden. Die Chilis waschen, halbieren und entkernen.
2. Das Ghee (Ich nehme dazu immer Butterschmalz.) erhitzen. Die Gewürze darin bei mittlerer Hitze etwa eine halbe Minute unter Rühren anbraten. Die Apfelstücke dazugeben und etwa 4 Minuten

anbraten. Etwa 10 Esslöffel Wasser angießen. Das Chutney zugedeckt bei schwacher Hitze etwa 20 Minuten garen, bis die Äpfel weich sind. 3. Den Zucker und den Zitronensaft hinzufügen und das Chutney bei mittlerer Hitze noch so lange kochen lassen, bis es dickflüssig ist. Dabei immer rühren. Das Chutney abkühlen lassen.

Pro Portion etwa 500kJ/120 kcal.

## Apfel Chutney I

Zutaten für 1 Portionen

1 kg Apfel, nicht zu reif, am besten grüne, säuerliche  
250 g Zwiebel(n)  
1 Zehe/n Knoblauch  
375 ml Essig (Weinessig)  
500 g Zucker  
3 El Senfkörner, gemahlene  
2 El Ingwer, frisch gerieben oder etwas Pulver  
1 Tl Cayennepfeffer  
250 g Sultaninen

## Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken und alle drei Zutaten in einen großen Topf geben. Essig, Zucker, Senfmehl, Ingwer und Cayennepfeffer zugeben und alles im offenen Topf auf kleinster Flamme 1 Stunde köcheln lassen. - ab und zu umrühren!

Dann die Sultaninen zugeben und nochmals 15 Min. köcheln lassen. Dieses Chutney sollte solange gekocht werden, bis es nicht mehr vom Löffel fließt!

Sofort in Gläser füllen und luftdicht verschließen.

Passt prima zu Fondue, wenn im Winter wieder die Zeit dafür kommt!

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 45 Minuten

20.08.01 Sonja\*

## Apfel Chutney II

Zutaten für 6 Portionen

750 g Äpfel, säuerliche, z.B. Boskop oder Braburn  
2 Paprikaschote(n), rote  
20 g Ingwer - Wurzel

50 ml Essig (Apfelessig)  
150 g Zucker, braun  
5 Gewürznelken  
1 Msp. Cayennepfeffer  
1 Beutel Fertigmischung für Salat, Paprikakräuter

### Zubereitung

Äpfel waschen, schälen, vierteln, die Kerngehäuse entfernen und in Stücke schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen und in Stücke schneiden. Ingwer schälen und in feine Scheiben schneiden. Äpfel, Paprikaschoten, Ingwer, Essig, Zucker, Gewürze und die Salatkrönung in einen Topf geben und unter Rühren aufkochen. Im offenen Topf bei schwacher Hitze 30-40 Minuten köcheln lassen. Das Chutney kochendheiß in saubere Gläser füllen und mit Twist-off-Deckeln oder Einmachfolie verschließen. Ergibt ca. 1 1/4 L Chutney. Schmeckt lecker zu gegrilltem, Fondue oder Kasseler und hält sich im Kühlschrank viele Wochen.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
29.12.03 Esprit

### Apfel Kiwi Chutney

Zutaten für 1 Portionen  
3 Äpfel (säuerlich, 700g)  
6 Kiwi  
2 Zwiebel(n)  
20 g Ingwer, frisch  
150 g Zucker, braun  
1 TI Salz, (bis 2 TI)  
1 TI Pfeffer, ganz, weiß  
1 EI Senfkörner  
250 ml Essig, (Weißweinessig)

### Zubereitung

Äpfel schälen, entkernen und in Würfel schneiden. Kiwis schälen, ebenfalls würfeln. Zwiebel abziehen, in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein würfeln. Alles mit Zucker, Salz, Gewürzkörnern und Essig aufkochen, bis die Flüssigkeit fast verkocht ist. Heiß in saubere Gläser füllen und mit Cellophan verschließen. Gekühlt ca. 4-6 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten  
19.05.05 Dragonfly-Lady

## Apfel Möhren Chutney

1 Kg säuerliche Äpfel  
500 g Möhren  
1 Stück Ingwerwurzel  
2 rote Pfefferschoten  
250 g Datteln  
3 Zitronen  
500 g brauner Rohrzucker  
1 Flasche Weinessig (0,7 L)  
1 TI Salz  
1 TI Kurkuma

Äpfel und Möhren schälen und würfeln. Ingwerwurzel schälen und in Scheiben schneiden. Pfefferschoten der Länge nach halbieren, entkernen und klein schneiden. Datteln entkernen und vierteln. Zitronen waschen und schälen. Die Schale in Streifen, das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Zucker, Essig, Salz und Kurkuma aufkochen. alle übrigen Zutaten dazugeben und im offenen Topf bei kleinster Hitze 1 \_ Stunde einkochen lassen, bis die Masse dicklich ist.

## Apfel- Chutney

2 kg Äpfel  
500 g Zwiebeln  
500 g Rosinen  
1 l Weißweinessig  
400 g Zucker  
1 TI Nelkenpulver  
1 TI Zimtpulver  
1 EI Salz  
eventuell etwas Chilipulver

Essig, Zucker, Gewürze und Salz miteinander in einem Emaille-Kochtopf aufkochen.

Äpfel, Zwiebeln und Rosinen begeben. Auf kleinstem Feuer zu einem Mus kochen.

Dabei oft umrühren, damit das Chutney nicht anbrennt. Heiß in Schraubdeckelgläser abfüllen.

## Apfel- Minzechutney

1 kg säuerliche Äpfel (Boskop)  
1 Gemüsezwiebel  
250 g brauner Zucker  
1 El Senfkörner  
1 Tl Cayennepfeffer  
Salz  
5 El Essigessenz  
3 Zitronen  
2 Bund Minze

Äpfel schälen und in Stücke schneiden. Zwiebel abziehen und würfeln. Äpfel, Zwiebel, Zucker, Senfkörner, Cayennepfeffer und Salz in einen großen Topf (keinen Aluminiumtopf!) geben. Essigessenz und Zitronensaft zugießen. Die Mischung zum Kochen bringen. Bei kleiner Hitze im offenen Topf etwa eine Stunde kochen. Dabei ab und zu umrühren. Minze abspülen, trocken tupfen und die Blätter grob zerschneiden. Zum Chutney geben und noch 15 Minuten kochen. Das Chutney in heiß ausgespülte Gläser füllen. Mit Einmachhaut oder Twistoff-Deckel verschließen.

\* Pro Glas ca. 575 Kalorien / 2410 Joule

## Apfelgelee und Apfelchutney

Portion: 6 Portionen

Gelee  
2 Äpfel (zum Beispiel Gravensteiner)  
3 El Zitronensaft  
1 grüne Chilischote  
Salz  
Pfeffer  
2 1/2 Blatt Gelatine

## Chutney

die Rückstände vom Gelee  
2 Zwiebeln  
3 Knoblauchzehen  
2 grüne Chilischoten  
2 El neutrales Öl  
100 ml Apfelwein  
2 El Apfelessig  
50 g Zucker

Passt beides gut zur Kalbfleischterrinen, ist schnell gemacht und lässt sich prima vorbereiten.

Die Äpfel schälen, vierteln, entkernen. Mit Zitronensaft, der zerkleinerten Chilischote, etwas Salz und Pfeffer im Mixer pürieren. Durch ein Sieb passieren. Es sollten etwa 200 Milliliter Saft sein. (Die Rückstände für das Chutney aufheben.)

Die eingeweichte Gelatine in zwei Esslöffeln dieser Masse auflösen (Wasserbad oder Mikrowelle), unter das Äpfelpüree mixen. In eine flache, eckige Form gießen und im Kühlschrank fest werden lassen. Zum Servieren halbzentimeterklein würfeln und auf dem Teller als Häufchen anrichten.

Für das Chutney die Apfelrückstände mit den fein gewürfelte Zwiebeln und gehacktem Knoblauch in einem kleinen Topf aufkochen. Öl, Apfelwein, Apfelessig und Zucker zufügen. Eine halbe Stunde köcheln, bis das Chutney dicklich ist und duftet. In ein Schraubglas füllen und abkühlen.

### Bärlauchpaste

100 g Bärlauchblätter  
1 dl Sonnenblumenöl  
7 g Salz

Den Bärlauch durch den Wolf drehen oder Cuttern.  
Mit Öl und Salz gut rühren bis sich das Salz auflöst.  
In dunkle Gläser abfüllen verschließen und gekühlt lagern.  
Kann bis ein Jahr gelagert werden.

### Birnen Chutney I

Zutaten für 1 Portionen  
700 g Birne(n), vorbereitet, nicht zu reif  
300 g Paprikaschote(n), gelb und/oder orange, vorbereitet  
200 g Frühlingszwiebel(n)  
250 ml Essig (Weißweinessig)  
30 g Ingwer, frisch  
250 g Gelierzucker extra  
Salz  
Tabasco

## Zubereitung

Von den geschälten, entkernten Birnen 700 g abwiegen und würfeln. Von den gewaschenen, geputzten Paprika 300 g abwiegen und würfeln. Frühlingszwiebeln waschen, trocknen und das weiße und hellgrüne in feine Ringe schneiden. Ingwer schälen und reiben oder ganz fein würfeln. Birnen mit dem Essig grob pürieren. Alle Zutaten außer Salz und Tabasco in einem Topf unter Rühren aufkochen und acht Minuten kochen lassen, dann mit Salz und Tabasco abschmecken. Heißes Chutney in 4 blitzsaubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Twist-Off-Deckel drauf und ca. 5 Minuten auf den Kopf stellen.

Angebrochen bitte im Kühlschrank lagern und innerhalb 5 Tagen verbrauchen.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
29.08.05 fische242

## Birnen Chutney II

1 kg feste Birnen  
2 klein säuerliche Äpfel  
2 Zwiebeln  
1 Stück Ingwerwurzel (5 cm lang)  
150 g Rosinen  
1 TL Salz  
1 EL Senfkörner  
1 Prise Cayennepfeffer  
2 Gewürznelken  
1/4 l Rotweinessig  
500 g brauner Kandiszucker

Die Birnen und Äpfel schälen, vierteln, das Kerngehäuse entfernen. Die Früchte in feine Scheiben schneiden. Die Zwiebeln schälen und fein hacken. Alles mit den übrigen Zutaten in einen Topf geben. Unter Rühren zum Kochen bringen und in etwa 30 bis 40 Minuten zu einer dicken Masse kochen lassen, dabei häufig umrühren. In Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank aufbewahren.

Haltbarkeit drei bis vier Wochen.

## Bohnen- Relish

1 kg grüne Bohnen  
Salz  
700 g Zwiebeln  
7/10 l Weinessig  
1 El (gehäuft) Maismehl  
1 kg brauner Zucker  
1 El (gehäuft) Senf  
1 El Curcuma

Bohnen waschen, abtropfen, Fäden abziehen und wie zu Schnittbohnen schneiden.

In Salzwasser ca. 25 Minuten weich kochen. Abtropfen lassen. Zwiebeln schälen, fein hacken und in 1/4 l Essig glasig kochen. Im restlichen Essig das Maismehl glatt rühren, restliche Zutaten dazugeben und unter Rühren aufkochen. Mit leicht geöffnetem Deckel bei mäßiger Hitze 10 Minuten kochen lassen. Bohnen und Zwiebeln mit Kochflüssigkeit dazugeben und weitere 15 Minuten kochen. In Gläser füllen und verschließen.

## Scharfes Blumenkohlcurry M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Dose/n Tomate(n), geschälte, gewürfelt  
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt  
2 El Curry  
1 Tl Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Koriander, Kreuzkümmel, Kumin nach Geschmack  
200 ml Gemüsebrühe

### Joghurt

Mangochutney oder

2 El Currypaste, indische, mild - dann andere Gewürze nur noch nach Bedarf

## Zubereitung

Zwiebeln glasig anbraten, Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Blumenkohlrispchen und die Gewürze zugeben. Danach alle nassen Zutaten begeben und alles je nach gewünschter Bishärte des Blumenkohls köcheln.

Mit Reis servieren. Joghurt cremig rühren und nach Belieben auf des Gericht geben. Dazu Chutney.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten  
28.06.04 Gesalotte

## Carambola- Chutney (Tokkoo)

2 Tassen feingehackte unreife Carambolas (oder unreife Mangos)  
1 El grobes Salz  
2 El Cayennepfeffer  
1 TI Kurkuma  
3/4 TI gemahlene Asafoetida  
1/2 TI gemahlene Bockshornkleesamen  
1/2 cup leichtes Sesam- oder Pflanzenöl  
1 TI schwarze Senfsamen

Tokkoo ist ein sehr scharfes, würziges Chutney aus Carambola- Früchten, das traditionsgemäß zu Reis, Joghurtgerichten oder Nudeln gegessen wird. Mir schmeckt es auch sehr gut zu Broten und Pilaw. Es ist ebenfalls eine perfekte Beilage zu allen milden Mogul-Gerichten. Zur Abwechslung kann man statt Carambolas auch unreife Mangos verwenden. Ergibt ca. 1/2 Liter

1. Feingehackte Carambolas in einer Porzellanschüssel mit dem Salz vermengen und beiseite stellen.

2. Cayennepfeffer, Kurkuma, Asafoetida und Bockshornkleesamen in eine kleine Schüssel geben und neben dem Herd bereitstellen.

3. Öl in einem Emailletopf erhitzen. Senfsamen hineingeben. Einen Deckel oder Spritzschutz bereithalten, da die Samen hoch spritzen. Sobald dies aufhört, die gemahlene Gewürze zugeben, einmal kurz umrühren und sofort das Carambola- Fruchtfleisch hinzufügen. Hitze zurücknehmen und die Masse unter Rühren kochen lassen, bis sie eindickt und sich das Öl absetzt (ca. 10 Minuten). Das Chutney soll während der ganzen Kochzeit brodeln, gegebenenfalls die Hitze regulieren. Es muss ständig umgerührt werden, damit es nicht anbrennt. In ein sterilisiertes Glas abfüllen und fest verschließen. Dieses Chutney kann sofort gegessen werden.

Chilischoten + Knoblauch,  
würzig eingelegt:

500 g frische Chilischoten,  
6 frische Knoblauchzehen

125 ml Weißweinessig  
125 ml Sherry ( trocken)  
125 Wasser  
100 ml Olivenöl  
1 El Salz  
1 El Zucker

Chilischoten waschen, trocken tupfen, Stiele bis auf 2 mm abschneiden, aufschneiden, Kerne entfernen, Knoblauchzehen schälen, in Scheiben schneiden,

alle Zutaten in einen Topf geben, ca. 10 Min. kochen,

heiß in Gläschen mit Schraubdeckel füllen,  
3 Wochen kühl und dunkel ziehen lassen,  
3 Monate haltbar,  
zum würzen in der mittel am. / Balkan / Mittelmeerküche,  
als Vorspeise mit Oliven und Schafskäse.

### Chillies in Estragon

300 g frische rote und grüne Chillies  
100 g Schalotten  
1/2 l Estragonessig  
1/2 l Wasser  
6 Tl Salz  
4 El Zucker

Chillies waschen, abtrocknen, die Stiele abschneiden und mehrmals einstechen. Schalotten schälen. Essig mit Wasser und den Gewürzen zum Kochen bringen. Chillies und Schalotten hineingeben und einmal aufkochen lassen. Flüssigkeit abgießen und nochmals aufkochen. Chillies und Schalotten in Gläser schichten und die Flüssigkeit darübergießen. Verschließen und mindestens 4 Wochen durchziehen lassen.

### Cilli- Relish

1 kg Gemischte Chilis; gehackt  
4 Weiße Zwiebeln; in Ringe  
1 Knoblauchknolle  
5 dl Sonnenblumenöl

150 ml Tamarindensaft  
50 g Palmzucker; gerieben

### Dattel Bananen Chutney

2 kg Bananen, in Scheiben geschnitten  
1 kg Zwiebeln, gewürfelt  
500 g Datteln, getrocknet, gewürfelt  
250 g Ingwer, eingelegt, gewürfelt  
1 Prise Salz  
1 Prise Currypulver  
500 g Rübensirup  
600 ml Essig (Malzessig)

Bananen, Zwiebeln, Datteln und Essig kochen, bis die Zwiebeln weich sind. Mit dem Kochlöffel kräftig rühren, bis es eine Art Brei gibt. Currypulver, Ingwer, Salz und Rübensirup unterrühren. Köcheln, bis die Mischung eine tiefbraune Farbe annimmt, etwa 10 Minuten.  
Für sechs 500 g Gläser. Sehr gut zu kaltem Geflügel und Käse.

### Dattel- Karotten- Koriander- Chutney

Khajoor ki Chatni,

100 g Karotten; in Stücke  
10 Datteln; entkernt  
1 Bund Frische Korianderblätter zerkleinert  
1/2 TI Tamarindenpaste  
1 Grüne Peperoni  
1/4 TI ; Salz  
100 ml ; Wasser

Die Zutaten zerkleinern, bis ein glattes Püree entstanden ist. Für eine Stunde in Kühlschrank stellen, kalt servieren.

(Hält sich ein bis zwei Tage im Kühlschrank)

### Dattel Chutney

500 g Datteln  
50 g Rosinen  
125 g Zucker  
400 ccm Essig

2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel  
1 TI Salz  
2 TI Chilipulver

Datteln entkernen, würfeln. Rosinen abspülen und abtropfen lassen. Zucker, Essig, zerdrückte Knoblauchzehen, fein gewürfelten Ingwer, Salz und Chilipulver 10 Minuten kochen. Datteln und Rosinen unterrühren und aufkochen. Abschmecken.

## Eingelegte Mozzarella Tomaten in Öl M

Zutaten für 1 Portionen

125 g rote Kirschtomaten  
125 g gelbe Kirschtomaten  
5 El Weißweinessig  
1 Bd Basilikum  
1 kl Rosmarinzweig

125 g Mozzarella als Kugeln

1 El Pfefferkörner bunt  
0,25 l Öl

**AUSSERDEM**

0,25 l Wasser

## Zubereitung

Tomaten putzen und waschen. Essig und Wasser aufkochen, Tomaten darin 1 bis 2 Minuten dünsten. Gut abtropfen lassen.

Kräuter waschen und die Blättchen abzupfen. Mozzarella abtropfen lassen. Mozzarella, Tomaten, Kräuter und Pfeffer in ein Glas geben und mit Öl auffüllen, bis alle Zutaten bedeckt sind.

Geschlossen und kühl 2 bis 3 Tage ziehen lassen.

Haltbarkeit ca. 2 Wochen

## Eingelegter Knoblauch

Zutaten für 4 Portionen

10 Knoblauchknollen

## 0,5 L Weißwein, trocken

1 dl Essigessenz  
75 g Zucker  
2 Chili-Schoten  
2 TL Rosmarin  
2 TL Thymian  
8 Gewürznelken  
1 TL Pfefferkörner (weiß)  
4 Lorbeerblätter  
2 TL Salz  
4 El Öl

## Zubereitung

Ohne das Öl alles zusammen ca. 3 Minuten zum Kochen bringen, (mit den Knoblauchzehen).

Danach im geschlossenen Topf über Nacht stehen lassen. am nächsten Tag alles noch einmal ca.4 - 5 Minuten aufkochen, (aber ohne die Knoblauchzehen).

Anschließend den Sud mit den Zehen in ein Glas füllen, und mit Öl abdecken. Die Knollen können sofort verzehrt werden, kein Brennen auf der Zunge, gesund für den Kreislauf. Die fertigen Knollen als auch der Sud sind ideal zum verfeinern von Salaten und Soßen.

## Eingelegtes Gemüse

(für chinesische Gerichte)

1 Chinakohl  
2 weiße Rüben (zur Not Zuckerrüben)  
5 Chilischoten  
30 g Ingwer  
2 El Essig  
2 El Salz  
1 El Zucker  
2 Tassen kaltes abgekochtes Wasser

Die Chinakohlblätter etwas zerpfücken, die Rüben grob würfeln, den Ingwer schälen und in Scheiben schneiden, die Chilischoten entkernen und in Ringe schneiden. Essig, Salz und Zucker mit dem Wasser verrühren, alle Zutaten in Gläser füllen und mindestens 2 Tage kühl stellen.

Es hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank, man braucht nur wenig davon.

## Feigen Rosinen Chutney

Zutaten für 1 Portionen

4 Zwiebel(n)  
0,5 kg Feigen  
1 Stück Ingwer, ca. kirschgroß  
0,5 kg Zucker (brauner Kandis)  
1 TI Salz  
1 TI Pfeffer, rosa  
0.1 kg Rosinen  
1 El Senfkörner  
0,5 ml Essig (Rotwein)

## Zubereitung

Zutaten für 3 Gläser @250 ml.

Zwiebeln pellen, hacken. Feigen abbrausen, trockentupfen. Ingwer schälen, beides klein schneiden. Alle Zutaten mischen und unter Rühren auf dem Herd 20 bis 30 Minuten reduzieren. Dann ein Päckchen Einmachhilfe einrühren.

Heiß in Gläser füllen und verschließen.

Schwierigkeitsgrad: normal

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

06.09.01 Bashiba

## Feigen- Chutney

700 g Grüne Feigen  
250 g Zwiebeln  
90 g Entsteinte Datteln  
80 g Rosinen  
1 El Ingwer; frisch gerieben  
600 ml Weißer Essig  
250 g Brauner Zucker  
1/2 TI ; Salz  
Cayennepfeffer

Feigen, Zwiebeln und Datteln klein schneiden und zusammen mit den Rosinen und dem Ingwer in eine Schüssel geben. Essig und Zucker aufkochen, drübergießen und über Nacht stehen lassen.

Am nächsten Tag auf kleinem Feuer langsam zum Kochen bringen und einkochen lassen.

## Feigenchutney

Zutaten:

500 g getrocknete Feigen

200 ml Portwein

200 ml Rotwein

100 ml Rotweinessig

Saft von 2 Zitronen

125 g brauner Rohrzucker

100 g Dijonsenf

0,5 TL Salz

Pfeffer aus der Mühle

## Zubereitung:

Jede Feige in sechs Stücke schneiden. Portwein, Rotwein, Essig und Zitronensaft dazu geben, ein bis zwei Stunden einweichen.

Restliche Zutaten dazugeben, in einem weiten Topf zum Kochen bringen.

Kochen bis die Feigen weich sind. Immer gut umrühren, da sehr dickflüssig und Anbrennengefahr groß.

Sehr heiß in Twist-off Gläser füllen, umgedreht abkühlen lassen.

Servieren:

Schmeckt gut zu Käse, aber auch zu Rinderbraten, Roastbeef etc.

## Gemüserelish

Zutaten für 1 Portionen

500 g Tomate(n)

500 g Zwiebel(n)

500 g Bohnen, grüne

800 g Paprikaschote(n), bunt

10 Zehe/n Knoblauch

300 g Gelierzucker

300 ml Essig (Weinessig)

2 Lorbeerblätter

2 TL Koriander

1 TL Fenchelsamen

1 Chilischote(n)

Meersalz

## Zubereitung

Die Paprika waschen, in möglichst flache Stücke schneiden und im Rohr bei 250° C dunkelbraun braten. Sofort in kaltes Wasser legen und schälen. Nun in kleine Würfel schneiden.

Die grünen Bohnen waschen, von den Fäden befreien und in 1/2 cm kleine Stücke schneiden. Die Zwiebel fein schneiden und die Tomaten blanchieren, schälen und auch in kleine Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und ganz fein hacken oder mit der Meerrettichreibe in die halbfertige Masse reiben.

Alle Zutaten gemeinsam zum Kochen bringen und etwa 1,5 Std. schwach kochen lassen, bis die Masse eingedickt ist.

Abschmecken und sofort in die vorbereiteten Gläser füllen und verschließen.

30.7.02 Sonja\* CK

## Gewürzgurken

4 kg kleine bis mittelgroße Gurken  
3 l Wasser  
75 - 100 g Salz  
6 Zwiebeln  
75 g Meerrettich  
2 El Dillspitzen  
1 Tl Estragon  
1 El Einlegegewürz  
1,5 l Wasser  
1,5 l Weinessig  
350 g Zucker  
Salz

Gurken mit Salzwasser bedecken und ca. 12 bis 24 Std. ziehen lassen. Gurken abbürsten, abtrocknen, mit den Zwiebeln und dem Meerrettich in Gläser schichten. Essig, Wasser, Zucker und Gewürze aufkochen und die Gläser damit auffüllen.

## Grünes Tomatenchutney

Ca. 10 grüne und

3 rote Tomaten klein schneiden.  
3 Zwiebeln klein schneiden.  
1 Scheibe frischen Ingwer klein geschnitten,  
Rosinen und Backpflaumen (je 2 Esslöffel)  
Salz, Pfeffer  
1/2 Teel. Korianderpulver  
3 Nelken  
1 Lorbeerblatt In einem Topf mit  
**100 ml Rotwein dünsten.**  
1 Tasse brauner Kandis  
1 Tasse Rotweinessig dazu geben. weiter köcheln lassen, bis der Zucker geschmolzen ist.  
Flüssigkeit einkochen lassen.  
Das süß-saure Verhältnis nach eigenen Vorlieben abschmecken.  
Heiß in Schraubgläser füllen.

Lecker zu Wild, Rind und Grillgerichten.

### Gurken Birnen Chutney

1 Kg Schmorgurken  
500 g Birnen  
500 g Porree  
200 g getrocknete Apfelringe  
3 Zitronen  
500 g brauner Rohrzucker  
0,5 L Kräuteresig  
2 TL Salz  
0,5 TL Cayennepfeffer  
100 ccm Pfefferminzlikör

Gurken schälen, der Länge nach halbieren, entkernen und in Scheiben schneiden. Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Porree putzen, waschen und in Ringe schneiden. Apfelringe halbieren. Zitronen gründlich waschen und würfeln. Alles mit Zucker, Essig, Salz und Cayennepfeffer aufkochen, Likör zugießen und 1,5 Stunde kochen lassen. Abschmecken.

### Holunder- Chutney

1 kg Holunderbeeren  
1 El schwarze Pfefferkörner  
2 El Senfkörner  
4 rote Chilischoten

1 sm Zwiebel  
100 g Rosinen  
300 g brauner Kandis  
1/4 l Rotweinessig  
6 Gewürznelken  
Kardamom  
Pigment  
Salz

Die Holunderbeeren mit einer Gabel von den Dolden in einen breiten Topf streifen. Die Pfeffer- und Senfkörner im Mörser zerstoßen. Die Chilischoten halbieren und entkernen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln.

Zerstoßene Pfeffer- und Senfkörner, Chilischotenhälften, Zwiebelwürfel, Rosinen, Kandis, Rotweinessig, Nelken, Kardamom, Pigment und Salz zu den Beeren geben.

Alles ungefähr eine Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Eventuell nachwürzen, heiß in Twist-Off Gläser füllen und verschließen. In verschlossenen Gläsern hält sich das Chutney 6 Wochen.

Es passt zu kurzgebratenem Fleisch, zu Frikadellen, Wild, Blins, Getreideküchlein und Gemüsebuletten.

### Holunderbeer- Chutney I

1 kg Holunderbeeren  
1 El schwarze Pfefferkörner  
2 El Senfkörner  
4 rote Chilischoten  
1 Zwiebel  
100 g Rosinen  
300 g brauner Kandiszucker  
1/4 l Rotweinessig  
6 Nelken  
Kardamom, Pigment, Salz

Beeren von den Dolden mit einer Gabel in einen breiten Topf streifen. Pfeffer- und Senfkörner im Mörser zerstoßen. Chilis halbieren, entkernen. Die Zwiebel pellen und fein würfeln. Pfeffer- und Senfkörner, Chilis, Zwiebel, Rosinen, Zucker, Essig und die Gewürze zu den Holunderbeeren geben.

Ca. 1 Stunde bei mittlerer Hitze einkochen lassen. Eventuell nachwürzen, heiß in Twist-Off-Gläser füllen und verschließen.

Hält sich ca. 6 Monate. Zu Fleisch (Wild) und Blins oder Gemüsefrikadellen.

## Honig - Senf

Ergibt 4 Gläser a 250 ml.

### Zutaten

100 g Senfkörner, braun  
120 ml Essig (Weißweinessig)  
250 g Senfkörner, gelb  
1 Msp. Pfeffer, weiß  
1 TI Kurkuma  
1 El Salz  
400 g Honig  
Salz und Pfeffer  
Thymian oder Chilipulver  
Essig

### Zubereitung

Braune Senfkörner über Nacht einweichen, dann im Mörser zerkleinern. Gelbe Senfkörner mittelfein mahlen und zum braunen Pfeffer geben. 450 ml Wasser mit Salz aufkochen; mit den Senfkörnern und Kurkuma vermischen. Den Honig in Portionen mit einem Holzlöffel unterrühren, bis die Masse glatt und cremig ist. Mit Salz, Pfeffer, Essig und Pfeffer abschmecken. Mit Chili oder Thymian verfeinern. Den Senf heiß in Gläser füllen und sofort verschließen. 2 Wochen ziehen lassen. Hält sich ca. 2 Monate.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten

11.08.04

## Jalapeno- Chutney

315 ml Apfelessig  
375 g Tomaten; Samen entfernt und in Würfel geschnitten  
155 g Tomatillos; (\*) Hüllen entfernt u. in Würfel geschnitten  
125 g Fruchtzucker, ersatzweise Kristallzucker  
60 g Zwiebel; in Würfeln  
60 g Anaheim- oder New- Mexicogreen- Chilischoten; (\*) in Würfel geschnitten  
45 g Rosinen  
2 El Koriandergrün; gehackt  
1/2 El Jalapeno- Chilischote; (\*) fein gehackt  
1/2 TI gemahlener Kreuzkümmel

(\*) Ein Rezept ergibt 500 Milliliter Chutney.

Alle Zutaten bei mittlerer Temperatur zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel 1 1/2-2 Stunden köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingekocht ist, abkühlen lassen. Man kann das Chutney zuge- deckt bis zu 1 Woche im Kühlschrank aufbewahren.

### Johannisbeer Birnen Chutney

Portion: 1

2 Birnen  
375 g Rote Johannisbeeren  
1 Ingwer; Stück daumengroß  
75 g Schalotten  
1 TL Grüne Pfefferkörner  
200 g Zucker  
6 EL Weinessig

Die Birnen waschen, vierteln und die Kerngehäuse entfernen. Die Birnen klein schneiden. Die Johannisbeeren waschen und mit einer Gabel von den Stielen streifen.

Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Schalotten schälen und würfeln. Die vorbereiteten Zutaten mit dem eingelegten Pfeffer, dem Zucker, dem Essig und 1/8l Wasser in einen Topf geben. Das Chutney bei mittlerer Hitze 1015 Minuten kochen, bis eine dickliche Masse entstanden ist. Dabei ab und zu umrühren, damit nichts anbrennt. Das Chutney in Vorratsgläser geben und verschließen. Hält sich im Kühlschrank oder im ungeöffneten Glas mehrere Monate.

Damit ich es immer herstellen kann, friere ich im Sommer entsprechend viele Johannisbeeren ein.

### Jugoslawische Paprikasauce

Zutaten für 6 Portionen

3 Paprikaschote(n), rot ) (türkische sind wohl am besten)  
2 EL Öl (Olivenöl)  
1 Aubergine(n), etwa 300g  
1 rote Peperoni  
2 Knoblauch Zehen  
1 Zwiebel(n)  
1 Fleischtomate(n), etwa 250g  
8 EL Öl (Olivenöl)  
2 EL Zitronensaft

Salz  
Pfeffer, frisch gemahlener  
Paprikapulver, edelsüß

## Zubereitung

Paprika halbieren, entstielen, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen. Schoten waschen, trocken tupfen und vierteln. Paprikastücke mit der Hautseite nach oben auf ein Backblech (gefettet, mit 2 El Olivenöl, mit Backpapier belegt) legen. Das Backblech in den Ofen schieben. Backofen vorgeheizt etwa 200°C Backzeit etwa 15 min. (Paprika so lange backen, bis die Haut Blasen wirft.)

Das Backblech auf ein Rost stellen. Paprikastücke 10 Minuten unter einem feuchten Tuch ruhen lassen, dann häuten.

Aubergine waschen, Stängelansatz abschneiden und die Aubergine dünn schälen und in Würfel schneiden. Peperoni halbieren und entkernen. Knoblauchzehen und Zwiebel abziehen und in Würfel schneiden. Tomate kreuzweise einschneiden und einige Sekunden in kochendes Wasser legen kurz in kaltem Wasser abschrecken, enthäuten, halbieren, entkernen, Stängelansatz herausschneiden und in Würfel schneiden.

Die vorbereiteten Zutaten mit Olivenöl und Zitronensaft in eine hohe Rührschüssel geben und mit dem Pürierstab zerkleinern (es soll jedoch kein Mus entstehen). Die Sauce mit Salz, Pfeffer und Paprika würzen. Ajvar schmeckt sehr gut zu Lammfleisch oder zu Schweinemedallions. Sehr lecker auch zu gegrilltem Gemüse.

**Brennwert p. P.: 1159**

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.

18.10.04

## Kirsch- Chutney

2 cup Apfelessig  
500 g brauner Zucker  
5 cup Zwiebeln, feingehackt  
2 Limetten, feingehackt  
3 El Ingwer, frisch, gerieben  
2 El Knoblauch, feingehackt  
1 Tl rote getrocknete Chilis - zerstoßen, mehr nach- Wunsch  
1 kg Süßkirschen, entsteint, halbiert  
3 1/2 cup säuerliche Äpfel geschält, gehackt  
1 cup helle Rosinen  
**1 cup Portwein**

Essig, Zucker, Zwiebeln, Limetten, Knoblauch und Chili in einen Topf geben. Zum Kochen bringen und 25 Minuten ohne Deckel köcheln lassen, ab und zu umrühren.

Restliche Zutaten zufügen, zum Kochen bringen, 40 Minuten köcheln lassen.

Über Nacht an einem kühlen Platz durchziehen lassen.

Am nächsten Tag erneut zum Kochen bringen, dabei beständig rühren. Kochen bis die Masse dick und sirupähnlich ist, dann in sterilisierte Gläser füllen und fest verschließen.

1 cup = 250 ml

### Kokosnusschutney

Menge: 4

85 g Kokosflocken  
3 EI Cashewnüsse  
1 Grüne Chilischote  
Salz; nach Geschmack  
80 ml Joghurt, nature  
3 EI Petersilie; gehackt

Die Hälfte der Kokosflocken zusammen mit den Cashewnüssen im Mixergerät zu Pulver mixen. Nun die grüne Chili (je nach Geschmack, entkernt ...), Salz und Joghurt zugeben. Alles durchmixen, bis es fein und luftig ist. Zuletzt die restlichen Kokosflocken dazugeben, alles nochmals kurz durchmixen.

Zum Schluss die gehackte Petersilie unterrühren.

Servierbeispiel: als Füllung von Pfannkuchen.

### Korianderchutney

Menge: 4

75 g Korianderblätter  
4 Knoblauchzehen  
3 EI Kokosraspeln  
2 Grüne Chilischoten  
3 EI Zitronensaft  
1/2 TI Salz

1/2 TL Zucker

Die Korianderblätter hacken. Die dicken Stiele wegwerfen. Den Koriander mit allen anderen Zutaten zu einer glatten Paste verrühren. Z gebratenen Speisen servieren. Hält sich in einem luftdichten Behälter bis zu einer Woche.

### Kumquats Ingwer Chutney

Zutaten für 2 Portionen

1 kg Kumquats(s) (Pfirsich oder Apfel geht auch)

1 m.-große Zwiebel(n), gewürfelt

3 Zehe/n Knoblauch

Ingwer, 5 cm

0,5 Tasse/n Zucker, ca. 125g

Tasse/n Essig (Branntweinessig ca. 125ml)

2 EL ChilisaUCE

1 EL Kurkuma

### Zubereitung

Die Früchte in Würfel schneiden, alle Zutaten ca. 25 Minuten kochen, bis es dickflüssig wird. In sterilisierte Gläser geben und im Kühlschrank aufbewahren.

Ergibt etwa 2 0,2 l Gläser

Schmeckt zu kalten und warmen Fleisch

Zubereitungszeit: ca. 10 Minuten

20.07.04 Barossa

### Kürbis Ananas Chutney

1,5 Kg Kürbis

1 Ananas

500 g Tomaten

200 g getrocknete Aprikosen

500 g Zucker

0,5 L Obstessig

2 TL Salz

2 TL Curry

50 g Pistazien

Kürbis schälen, entkernen und würfeln. Ananas schälen, Augen heraus-schneiden und das Fruchtfleisch würfeln. Tomaten enthäuten und würfeln, Aprikosen halbieren. Alles mit Zucker, Obstessig, Salz und Curry aufko-chen und 1 \_ Stunden kochen lassen und zwischendurch umrühren. Pista-zien unterrühren, abschmecken.

### Kürbis Chutney I

500 g Kürbisfleisch  
Salz  
400 ccm Essig  
500 g Zucker  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel  
1 El Chilipulver  
1 TI Salz  
125 g Rosinen

Kürbisfleisch würfeln und in wenig Salzwasser 20 Minuten kochen, abtrop-fen lassen und zerdrücken. Essig, Zucker, zerdrückte Knoblauchzehen, gewürfelten Ingwer, Chilipulver und einen Teelöffel Salz 10 Minuten ko-chen. Kürbis dazugeben und weitere 45 Minuten kochen, bis das Chutney dicklich ist. Rosinen unterrühren.

### Kürbis Chutney II

Portion: 1

500 g Kürbis  
4 weiße Zwiebeln  
1 Aubergine  
Olivenöl  
1 Chilischote  
4 Nelken  
1 TI Thymian  
1 1/2 El Zucker  
1 TI Korianderkörner  
4 El Weinessig  
1 pk Portwein/Madeira  
1 Spur Safran  
1 TI Tomatenmark  
2 El Rosinen  
; Salz

Kürbis in große Würfel, Zwiebeln in feine Scheiben, Auberginen in kleine Würfel schneiden. Alles in Olivenöl andünsten, restliche Zutaten zufügen. Mit wenig Wasser 60 bis 90 Minuten köcheln, dabei nachwürzen. Zum Schluss Rosinen zufügen und vor dem Servieren durchziehen lassen.

### Kürbis Chutney III

Zutaten für 4 Portionen

400 g Kürbis(e) (Muskatkürbis)  
0,5 Ananas  
0,5 Birne(n)  
0,5 Möhre(n)  
0,5 Zwiebel(n), weiße  
100 ml Ananassaft  
75 ml Wein, weiß, trocken  
5 El Essig (Himbeeressig)  
70 g Zucker  
10 g Pektin, (Reformhaus)  
0,5 Stange/n Zimt  
0,5 Vanilleschote(n)  
3 Stück Anis ( vom Sternanis)  
1 Prise Kardamom  
0,5 Tl Ingwer, gehackter  
1 Msp. Zitrone(n), abgeriebene Schale, unbehandelt  
Salz

### Zubereitung

Den Kürbis schälen, entkernen. Die Ananas schälen, den harten Strunk entfernen. Die Birne schälen, entkernen, die Möhre schälen. Alles in etwa 1 cm große Stücke schneiden. Die Zwiebel schälen und klein würfeln. Den Ananassaft mit Weißwein und Essig in einen Topf geben. Zucker und Pektin vermischen und in die warme Flüssigkeit rühren. Kürbis, Ananas, Möhre, Birne und Zwiebel hinzufügen. 1 Prise Salz dazugeben, Zimtstange, aufgeschlitzte Vanilleschote und Sternanis einlegen und etwa 30 Minuten leise köcheln lassen. Zum Schluss Kardamom, Ingwer und Zitronenschale hinzurühren.

Tipp: Am besten eignen sich für dieses Chutney Muskatkürbisse mit ihrem orangefarbenen, festen und aromatischen Fleisch.

Kürbis - Apfel - Chutney:

2 Äpfel schälen, vierten, Kerngehäuse entfernen und in kleine Würfel schneiden. Die Ananas weglassen und durch Apfel und Ingwer, den Himbeeressig durch Apfelessig ersetzen

Schmeckt zu Geflügelgerichte mit Curry, Schweinefleisch, gekochtem Rindfleisch und Entengerichten.

Zubereitungszeit: ca. 45 Minuten  
21.03.05 otto42

## Kürbis Chutney IV

Menge: 1

500 g Kürbis  
4 weiße Zwiebeln  
1 Aubergine  
Olivenöl  
1 Chilischote  
4 Nelken  
1 TI Thymian  
1 1/2 El Zucker  
1 TI Korianderkörner  
4 El Weinessig  
1 pk Portwein/Madeira  
1 Spur Safran  
1 TI Tomatenmark  
2 El Rosinen  
; Salz

Kürbis in große Würfel, Zwiebeln in feine Scheiben, Auberginen in kleine Würfel schneiden. Alles in Olivenöl andünsten, restliche Zutaten zufügen. Mit wenig Wasser 60 bis 90 Minuten köcheln, dabei nachwürzen. Zum Schluss Rosinen zufügen und vor dem Servieren durchziehen lassen.

## Kürbis- Chutney mit Salbei

1.5 kg Kürbisfleisch  
3 Zitronen (Saft von)  
1/4 l Weißweinessig, (5%ig)  
200 g Zucker  
2 El Salz  
3 El Senfkörner  
4 Zwiebeln  
1 Knoblauchzehe  
1 Bund Salbei

Kürbisfleisch in Stücke schneiden und mit Zitronensaft, Essig, Zucker, Salz, Senfkörnern, Zwiebelwürfeln und ausgepresster Knoblauchzehe unter ständigem Rühren aufkochen, bei milder Wärmezufuhr reduzieren, bis die Flüssigkeit fast verdampft ist. Salbei grob hacken, dazugeben und 10 Minuten unter Rühren fortkochen. Chutney kochendheiß randvoll in Gläser füllen und diese sofort verschließen.

### Kürbis- Tomate- Chutney

Menge: 1

400 g Kürbis  
300 g Tomaten  
; Salz  
2 groß Zwiebeln; in Scheiben  
2 Knoblauchzehen; in Stiften  
1 TI Senfpulver  
1 TI Pfefferkörner; zerstoßen  
1 Zimtstange  
250 ml Essig  
200 g Brauner Zucker

Das Kürbisstück putzen (Samen und Fäden entfernen), schälen und würfeln. Die Tomaten schälen und in Schnitze schneiden. Mit wenig Salz bestreuen und in einem Sieb etwas abtropfen lassen.

Alle Zutaten in eine Pfanne geben und langsam zum Kochen bringen. Bei schwacher Hitze etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney dicklich wird.

Gegen Ende der Kochzeit häufig rühren und ständig beobachten: Es soll nicht zu dick werden, da es sich beim Erkalten noch verfestigt. In Gläser abfüllen und gut verschließen.

### Kürbischutney (mit Aprikosen und Rosinen)

Menge: 1

1 kg Kürbisfleisch klein gewürfelt  
2 groß Zwiebeln; fein gehackt  
200 g Gedörrte Aprikosen in kleine Stücke  
1 Stück frische Ingwerwurzel geschält, fein geraffelt

250 g Sultaninen  
1 TI Salz  
1 TI Pfefferkörner  
1 Zimtstängel  
1 Gewürznelke  
250 g Rohrzucker  
7 dl Weißweinessig

Alle Zutaten zusammen in eine Pfanne geben und aufkochen. Bei schwacher Hitze zugedeckt 60 bis 90 Minuten köcheln lassen, d.h. so lange, bis der Kürbis weich und fast alle Flüssigkeit verdunstet ist. Sogleich in gut schließende Gläser abfüllen.

An einem kühlen Ort ca. 6 Monaten haltbar.

### Kürbischutney mit Orangen

1 Rezept

750 g Kürbisfleisch; entkernt  
3 Orangen; evt. mehr, sollen  
250 g ;Orangenfleisch ergeben  
300 g Brauner Zucker  
8 El Weißweinessig  
1 Lorbeerblatt  
1 El Ingwer; frisch gerieben  
2 Prise Muskatnuss  
2 Prise Zimt  
2 Prise ;Salz  
2 Prise Cayennepfeffer

Das Kürbisfleisch und Orangenfleisch fein würfeln. Mit dem braunen Zucker und den Gewürzen in einen Topf geben und zum Kochen bringen. Unter Rühren bei mittlerer Hitze etwa 35 Minuten kochen lassen. Sofort in saubere Gläser abfüllen und verschließen.

### Mais- Tomaten- Chutney

(zu Fleisch)

Menge: 4

4 Zwiebeln  
4 Knoblauchzehen  
1/8 l Feinstes Speiseöl  
1 Bd. Gemischte Kräuter

10 Schwarze Pfefferkörner  
10 Korianderkörner  
1/8 l Kräuteressig  
4 Frische Maiskolben  
1 kg Vollreife Tomaten  
75 g Zucker  
Salz

Geschälte Zwiebeln und Knoblauchzehen sehr fein würfeln und in reichlich Öl glasig braten. Abgespülte und trockengetupfte Kräuter hacken, Gewürzkörner grob zerstoßen, mit den Kräutern zu den Zwiebeln geben. Essig zufügen und alles zugedeckt 30 Minuten köcheln lassen, danach durch ein Sieb passieren.

Mais waschen, die Körner mit einem scharfen Messer abstreifen. Die Tomaten häuten, vierteln, entkernen und hacken. Mitsamt den Maiskörnern und dem restlichen Öl zu dem Würzsud geben und nun ohne Deckel in 20 Minuten einkochen lassen. Nach 15 Minuten mit Zucker und Salz würzen. Kühl aufbewahren.

Passt zu: Kurzgebratenem und gegrilltem Fleisch aller Art.

Tipp: Als warme Sauce mit Tomatenschnitt verfeinern.

## Mango Chutney

Zutaten:

250 g Schalotten  
125 g Ingwer  
150 g brauner Rohrzucker  
100 g Gelierzucker 1 : 2  
100 ml Sherryessig  
2 große Mangos (ca. 1.300 1.500 g)  
kurze Zesten bzw. abgeriebene Schale von 2 Orangen  
Saft von 3 Orangen, mit Wasser auf 500 ml auffüllen  
Saft von 2 Zitronen  
1 gestrichener TL Chilipulver bzw. Cayennepfeffer oder frische rote Chilis  
schoten entkernt und in kleine Würfel gehackt  
0,5 TL Salz

## Zubereitung:

Schalotten in dünne Scheiben schneiden; Ingwer schälen, in sehr feine Würfel schneiden; Mango schälen, in Würfel schneiden (ca. 1 cm Kantenlänge).

Alle Zutaten in einen weiten Topf füllen, zum Kochen bringen, so lange kochen, bis die Mango weich und glasig sind.  
Ganz heiß in Twist-Off Gläser füllen.

### Servieren:

Schmeckt gut zu Gerichten der indischen Küche, zu kalten Kasseler-, Schweine-, Puterbraten, zu Krabben etc.

### Mango Johannisbeere Chutney

3 Mangofrüchte  
1 Stück Ingwerwurzel  
100 g rote Johannisbeeren  
100 g schwarze Johannisbeeren  
2 rote Pfefferschoten  
400 g Zucker  
0,5 L Obstessig  
1 TI Koriander  
1 TI Salz  
0,5 TI Cayennepfeffer

Mangos schälen, Kern lösen und Fruchtfleisch würfeln. Ingwer schälen und in dünne Scheiben schneiden. Johannisbeeren waschen, mit einer Gabel von den Rispen lösen und trocken tupfen. Pfefferschoten halbieren, entkernen und klein schneiden. Mangos, Ingwer, Pfefferschoten, Zucker, Essig, Koriander, Salz und Cayennepfeffer aufkochen. Johannisbeeren zugeben und etwa eine Stunde einkochen, bis die Masse dicklich ist. Dabei ab und zu umrühren.

### Mango- Chutney

(Mali)

1 Rezept

4 Mangos  
200 ml Apfelwein  
500 g Rohrzucker  
3 cup Weinbeeren  
1 Zitrone; (1)  
1 Orange  
2 Knoblauchzehen  
200 ml Wasser  
1/2 TI Nelkenpulver

1 TI Ingwerpulver  
1/2 TI Roter Pfeffer  
1/2 TI Schwarzer Pfeffer  
1 1/2 TI Salz  
5 Limonen; Saft  
1 Zitrone; (2) Saft

Mangobäume sind in Mali - wie auch im übrigen Westafrika - sehr verbreitet. Die Früchte werden roh gegessen, als Nachspeise, Süßspeise sowie zu Chutney verarbeitet.

Mango- Chutney wird zu Fleisch serviert.

Mangos schälen und entkernen, mit Apfelwein, Rohrzucker und Weinbeeren kochen, bis die Mangos weich sind.

Zitrone (1) und Orange in kleine Stücke schneiden, pressen, zusammen mit den restlichen Zutaten - außer Limonen- und Zitronensaft (2) - dazugeben und ca. 1 Stunde dünsten lassen.

Limonen- und Zitronensaft (2) dazugeben und gut mischen.

In geschlossenem Glas halten.

### Mango- Chutney "Süße Schärfe"

4 Portionen

1 Stück Mango, reif aber noch fest  
1 Stück Ingwerwurzel, Stück ca. 30g  
2 Stück rote- Peperoni  
3 Stück Knoblauchzehen  
50 g Ungeschwefelte Rosinen oder Sultaninen  
75 g Brauner Rohrzucker oder 2 Esslöffel Honig  
125 ml Obstessig  
1 Salz  
Evtl. 1 TI Kurkuma

### Vorbereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein lösen und ca. 250 Gramm abwiegen, in Zentimeter große Würfel schneiden. Den Ingwer dünn schälen und fein raspeln. Die Peperonischote von Kernen und Stiel befreien und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehen schälen und fein hacken.

Rosinen oder Sultaninen in heißem Wasser waschen und abtropfen lassen. Alle vorbereiteten Zutaten in einer Schüssel mit dem Rohrzucker oder Honig mischen und über Nacht durchziehen lassen.

### Zubereitung

Am nächsten Tag den Essig dazugeben und unter Rühren etwa 30 Minuten bei geringer Hitze kochen lassen. Etwa fünf Minuten vor Ende der Kochzeit das Salz und Kurkuma untermischen. Das Chutney kann heiß oder kalt serviert werden.

### Aufbewahrung

Mango-Chutney noch heiß in ein vorgewärmtes Glas geben, gut verschließen, kurz auf den Kopf stellen und anschließend kühl lagern. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und schnell aufbrauchen.

### Mango- Chutney scharf

1500 Gramm

1 kg Mangofrüchte, grün; halbiert, entsteint, geschält, in Scheiben geschnitten

250 g Ingwerwurzel; geschält

500 g Rote Johannisbeeren

2 kg Zucker

450 ml Weinessig

3 El Chilipulver; oder Cayennepfeffer

1 El ;Salz

Die Hälfte des Ingwers und der Johannisbeeren in einem großen Mörser zerdrücken. Den restlichen Ingwer in feine Scheiben schneiden. Alle Zutaten außer den Mangofrüchten in einen Kochtopf geben und unter Rühren 15 Minuten bei mittlerer Hitze kochen. Die Mangofrüchte hinzufügen und etwa 30 Minuten simmern lassen, bis die Mischung eine marmeladenähnliche Konsistenz hat und die Mangos weich sind. Abkühlen lassen und in luftdichte Behälter füllen.

Das Chutney kann sofort gegessen werden.

### Mango- Orange- Zwiebel- Chutney

Menge: 1

600 g Mangos  
600 g Orangen  
400 g Zwiebeln  
100 g Rosinen  
6 Knoblauchzehen oder auch mehr  
300 g Rohrzucker  
1/4 l Weinessig  
4 Chilischoten; mit Körner grob gehackt  
2 Tl Pfefferminzblätter fein gehackt  
1 Tl Salz

Die Mangos schälen, entkernen, würfeln. Die Orangen schälen und würfeln. Die Zwiebeln schälen und fein hacken.

Die Zwiebeln mit der Hälfte des Essigs so lange köcheln, bis sie glasig sind. Die Mangowürfel, Orangewürfel und die Rosinen dazugeben, gut umrühren, aufkochen lassen.

Jetzt den restlichen Essig und den Zucker sowie das Salz dazugeben. Das ganze etwa 20 Minuten köcheln lassen, bis die Früchte weich sind und zerfallen. Evtl. etwas Wasser dazugeben.

Das Chutney darf nicht zu flüssig werden. Den Topf vom Herd nehmen und die Pfefferminzblättchen unterrühren.

Zu: Fisch, Geflügel, Fleisch, Wild.

## Mango- Papaya- Chutney II

(Jamaika)

1 Mango, reif  
1 sm Papaya, reif  
1 Nektarine  
1 Frühlingszwiebel  
2 El Limettensaft  
1/4 Chilischote  
1 El Öl  
; Salz  
; Pfeffer

Mango, Papaya und Nektarine häuten und in kleine Stücke schneiden. Mit einer in feine Scheiben geschnittenen Frühlingszwiebel, Limettensaft, feingehackter Chilischote, Öl, Salz und Pfeffer vermischen und kaltstellen.

Das Chutney kann in verschlossenen Gläsern ca. 4 Wochen im Kühlschrank aufbewahrt werden.

## Mango-Papaya-Chutney I

### Zutaten

1 reife Mango; oder  
100 g ungesüßte Mango a.d. Dose; in mundgerechte Stücke geschnitten  
1 reife Papaya; oder  
2 Nektarinen; oder  
75 g ungesüßte Papaya a.d. Dose, in mundgerechte Stücke geschnitten  
1 El. gehackte Frühlingszwiebel  
1 El. Limettensaft; frisch gepresst  
1 El. Koriander; frisch gehackter  
1 Tl. Chilischote; gehackt oder  
Chilisauce

### Zubereitung

Mango, Papaya, Frühlingszwiebeln, Limettensaft, Koriander und Chilischote oder Chilisauce vermischen. Das Chutney kalt stellen

\*

## Mangochutney

### Zutaten für 4 Portionen

1 kg Mango(s), frisch  
4 El Salz  
600 ml Wasser  
450 g Zucker  
450 ml Essig  
2 Tl Ingwer, frisch, fein gehackt  
2 Zehe/n Knoblauch, groß, zerdrückt  
2 Tl Chilipulver  
2 Stange/n Zimt  
75 g Rosinen  
100 g Datteln

### Zubereitung

Die Mangos halbieren und die Kerne entfernen. Das Fruchtfleisch würfeln, aus der Schale herausdrücken und in eine große Schüssel geben. Salz und Wasser zugeben. Über Nacht ruhen lassen. Die Flüssigkeit abgießen und die Mangos beiseite stellen.

Zucker und Essig bei mittlerer Hitze unter ständigem Rühren zum Kochen bringen. Die Mangos nach und nach in die Essig-Zucker-Mischung einrühren. Ingwer, Knoblauch, Chilipulver, Zimtstangen, Rosinen, Datteln ein-

rühren und alles wieder zum Kochen bringen, dabei gelegentlich umrühren. Hitze reduzieren und ca. 1 Stunde köcheln lassen, bis die Mischung eindickt. Vom Herd nehmen und abkühlen lassen.  
Zimtstangen herausnehmen, das Chutney in saubere Gläser füllen und dicht verschließen. An einem kühlen Platz lagern.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
11.07.05 n-te

## Mangochutney im Glas

Menge: 1

2 Unreife Mangos  
200 g Zucker  
1/4 l Weißweinessig  
2 Stück frischen Ingwer (walnussgroß)  
100 g Rosinen  
Chilischoten; nach Bedarf  
mind. 1 kleine rote Schote ergibt schöne Schärfe

Das Chutney hält sich verschlossen 2 Wochen im Kühlschrank. Also erst am 20. Dezember in einem hübschen Glas kochen!

Die noch etwas unreifen Mangos schälen und in kleine Würfel schneiden. Am besten schneidet man nach dem Schälen das Fruchtfleisch einfach vom Kern herunter und dann in Stücke.

Mangos mit Zucker, Weißweinessig bester Qualität, Ingwer, Rosinen und Chili in einen Topf geben und bei kleinster Hitze und geschlossenem Deckel 2 Stunden köcheln lassen, dann auskühlen lassen und in Gläser füllen.

Schmeckt super auf Brot oder mit Fisch und Gegrilltem. Ideal als Fondüssauce!

## Mexikanisches Chutney

2 Gemüsezwiebeln  
je 1 rote und grüne Paprikaschote  
3 Knoblauchzehen  
1 Tl Salz,  
2 Chilischoten  
125 ml Weißweinessig

1/2 Pck. ( 250g ) Extra-Gelierzucker  
1 TI Curry  
1 El Weinbrand  
2 El Schnittlauchröllchen

Zwiebel abziehen, Paprika halbieren, entkernen, die weißen Scheidewände entfernen.

Schoten waschen, trockentupfen.

Paprika und Zwiebeln in Würfel schneiden.

Knoblauch abziehen und mit Salz zu einer Paste reiben.

Chilischoten waschen, abtrocknen, längs halbieren, entkernen und in feine Würfel schneiden.

Zwiebelwürfel, Paprikawürfel, Knoblauchsatz und Chiliwürfel in einen Topf geben.

Essig, Gelierzucker und Curry hinzugeben.

Die Zutaten unter Rühren zum Kochen bringen, etwa 10 Min. kochen lassen, dabei gelegentlich umrühren.

Weinbrand und Schnittlauchröllchen unterrühren.

Die Masse sofort in vorbereitete Gläser füllen, mit Twist-off- Deckeln verschließen,

umdrehen und etwa 5 Min. auf dem Kopf stehen lassen.

## Minze- Chutney M

### 150 ml Naturjoghurt

100 g gehackte frische Minze

2 grüne Chilischoten (fein gehackt)

Saft einer Zitrone

1/2 TI Salz

1 Prise Chilipulver zum Garnieren

Die Zubereitung ist sehr einfach. Man rührt alles zusammen und stellt das Chutney kalt. Dann hält es sich so 4 bis 5 Tage.

## Minzechutney

Menge: 4

50 g Minzeblätter, gewaschen

50 g Tamarindensaft

2 El Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen

2 Cm Ingwerwurzel

3 Grüne Chilischoten

1/2 Tl. Salz

1/2 Tl. Zucker

Alle Zutaten zu einer glatten Paste verrühren. Zu gebratenen Speisen servieren. In einem luftdichten Behälter kann das Chutney 1 Woche im Kühlschrank aufbewahrt werden.

Minzechutney,

Poodina Chatni

Menge: 6

125 g Frische grüne Minze

3 sm Zwiebeln

1 Frische Chilischote

1 Knoblauchzehe

Salz

1 Tl Zucker

1/2 Tl Garam Masala

50 ml Zitronensaft

2 El ;Wasser

FrISChe Minze waschen, trocken schütteln und die Blätter vom Stiel entfernen. Zwiebel schälen und klein schneiden. Chilischoten waschen, entkernen und vom Stiel befreien. Vorsicht, danach Hände gründlich waschen!!!

Minze, Zwiebel und Chilischote in einen Mixer geben und fein pürieren. Knoblauchzehe schälen und dazudrücken. Salz, Zucker, Garam Masala, Zitronensaft und Wasser nach und nach dazugeben und alles fein pürieren.

Wenn Sie keinen Mixer zur Verfügung haben, Minze, Zwiebel und Chilischote fein hacken, in eine Schüssel geben und mit den übrigen Zutaten vermischen.

Die Mischung zudecken und etwa eine Stunde im Kühlschrank stellen. Passt zu allen Hauptgerichten.

Variante: Sie können die frISChe Minze durch die gleiche Menge frISChe Korianderblätter ersetzen, dann erhalten Sie Korianderchutney.

## Mirabellen Mango Chutney

Menge: 60

1 Mango (ca. 200 g Frucht Fleisch)  
300 g Mirabellen  
1 Pk. Pikant Fix  
150 g Rohrzucker  
5 El Apfelessig  
50 g Rosinen  
2 El Ungeschälte Sesamsamen

Für die Familie: Mikrowellen- Chutney

Die Mikrowelle eignet sich vor allem zum Einmachen kleiner Portionen. Chutney, eine indische, süßsaure Spezialität, ist Garnitur für Kurzgebratenes und Grillgerichte. Zum Ausprobieren ist die vorgesehene Menge gerade richtig.

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Mirabellen waschen und entsteinen. Die Fruchtstücke mit Pikant Fix, Rohrzucker, Apfelessig, Rosinen und den Sesamsamen verrühren. In eine mikrowellengeeignete Schüssel geben und ohne Deckel bei 600 Watt 15 Minuten im Mikrowellengerät garen. Alle 5 Minuten einmal durchrühren. Noch heiß in Twist-Off-Gläser füllen. Wer das Chutney auf dem Herd zubereitet, lässt es 15 bis 20 Minuten bei geöffnetem Deckel sprudelnd kochen. Ab und zu umrühren und dann abfüllen.

### Tipp:

Chutney lässt sich nicht nur aus Obst, sondern auch aus Gemüse kochen. Eine Kombination von süß und sauer ist besonders interessant, also z.B. Apfel mit Lauch, Aprikose mit Tomate oder Orangen mit Möhren. Auch das Gemüse- Chutney eignet sich hervorragend als kleine Beilage zu Fleischgerichten.

Insgesamt 1751 kcal.

## Möhren- Frühlingszwiebel- Apfel- Relish

Menge: 1 Rezept

300 g Möhren  
200 g Frühlingszwiebeln  
200 g Äpfel alles vorbereitet gewogen  
200 ml Weißweinessig

200 ml Apfelsaft  
250 g Gelierzucker 2:1  
Salz, Pfeffer  
Paprikapulver  
1/2 TI Senfkörner

Vorbereiten: Möhren waschen, abtropfen lassen, schälen, fein würfeln, wiegen. Frühlingszwiebeln putzen, waschen, längs halbieren, in feine Scheiben schneiden, wiegen. Äpfel waschen, abtropfen lassen, vierteln, entkernen, fein würfeln, wiegen.

Zutaten im Kochtopf unter Rühren zum Kochen bringen, 10 Min. kochen lassen,  
ab und zu umrühren. Relish mit den Gewürzen abschmecken, 1/4 davon pürieren. Unter Rühren alles zusammen nochmals aufkochen, sofort randvoll in vorbereitete Gläser füllen. Mit Twist-Off-Deckeln verschließen, umdrehen und ca. 5 Minuten auf dem Deckel stehen lassen.

### Mrs. Bessie Byam's Mango Relish

(aus Trinidad)  
(Für ca. 0,5 l)

1 kg unreife Mangofrüchte  
2 El feingehackte, frische, scharfe Chiles  
2 TI feingehackter Knoblauch  
1 TI Salz  
1 El Olivenöl

Die Mangos mit einem kleinen scharfen Messer schälen und das Fleisch vom großen, im Inneren jeder Frucht befindlichen Stein abschneiden. Die Steine wegwerfen und das Fruchtfleisch möglichst feinhacken. Mangofleisch, Chiles, Knoblauch und Salz in eine tiefe Schüssel geben und mit einem Löffel gut verrühren.

Die Würze in eine Servierschüssel oder ein sauberes Glas umfüllen und mit Öl beträufeln, so dass es auf der Oberfläche schwimmt. Bis zum Gebrauch fest mit Plastikfolie zubinden.

Die Mango-Würze hält sich verschlossen im Kühlschrank 4-6 Wochen.

### Orangen- Preiselbeer- Chutney

Menge: 1

400 g Preiselbeerkonfitüre  
2 Orangen

3 El Melasse; o. Birnendicksaft  
1 Tl Zimt  
1 El Madeira  
1 Spur Cayennepfeffer

Die Orangen gut waschen, in ganz dünnen Scheiben und diese in kleine Stücke schneiden. Die Melasse erhitzen, die Orangenstücke samt Zimt, Madeira und Cayenne dazugeben und alles sanft karamellisieren, bis der Orangensaft etwas eingekocht ist. Zuletzt die Preiselbeerkonfitüre dazugeben und noch kurz fertig kochen.

Warm zu Truthahn, Wild, heißem Schinken, zu Schweinsbraten und zu kaltem Fleisch oder Aufschnitt.

### Orientalisches Chutney

Menge: 1 Rezept

1300 g Äpfel  
1/4 l Weinessig  
60 g Knoblauchzehen  
225 g frische Ingwerwurzeln  
225 g Rosinen  
75 g Chilischoten  
1/8 l Wasser  
350 g brauner Zucker  
2 El Salz  
100 g Senfpulver

Äpfel schälen, vierteln (Kerngehäuse entfernen) und in Stücke schneiden. In Essig bei mäßiger Hitze ca. 10 Minuten kochen. Knoblauchzehen schälen und hacken. Ingwer abschaben und reiben. Die Rosinen grob hacken. Chilischoten waschen, halbieren (Kerne und weiße Teile entfernen) und klein schneiden. Wasser und Zucker unter Rühren und Abschäumen klären. Alles mit den Gewürzen zu den Äpfeln geben und gut vermischen. Dann bei mäßiger Hitze einkochen lassen, bis das Chutney beginnt, dicklich zu werden. Abschmecken, einfüllen und verschließen.

### Paprika Tomaten Chutney

2 rote Paprikaschoten  
500 g Tomaten  
250 g Zwiebeln  
6 El Rotweinessig

200 g feiner brauner Kandiszucker  
1 TI Salz  
1 TI grüner Pfeffer  
1 TI scharfer Senf  
1 Msp. Nelkenpfeffer  
1/4 TI Rosenpaprika

Tomaten kurz in kochendes Wasser tauchen und abziehen, Paprika und Tomaten kleinschneiden, mit Zwiebelwürfeln, Essig und Gewürzen bei schwacher Hitze dicklich einkochen, heiß in Gläser füllen

### Pfefferminzchutney M

Menge: 4

75 g Zwiebel; fein gehackt  
1 Chilischote; fein gehackt  
4 EI Pfefferminzblätter  
1/2 TI Pfeffer  
1/2 TI Ingwer; frisch gerieben

### 4 EI Joghurt

Salz  
2 TI Honig oder  
2 EI Rohrzucker  
2 EI Essig

Die Pfefferminzblättchen fein hacken und mit der feingehackten Zwiebel, der Chili und allen übrigen Zutaten in einem Mixer auf höchster Stufe verquirlen.

In Schälchen füllen und bis zum Servieren (mindestens 1 Stunde) kühlen.

### Pfirsich Chutney I

Zutaten für 4 Portionen  
750 g Pfirsiche  
30 g Ingwer  
1 Zehe/n Knoblauch  
200 g Zucker, braun  
1 Msp. Salz  
1 TI Chilipulver  
100 ml Essig (Weinessig)

## Zubereitung

Früchte heiß überbrühen, kalt abschrecken und die Haut abziehen. Pfirsiche halbieren, entsteinen und fein würfeln. Ingwer und Knoblauch schälen, fein hacken. Pfirsiche, Ingwer und Knoblauch in einen Topf geben. Zucker, Salz, Chilipulver sowie Weinessig zufügen und alles ohne Deckel bei mittlerer Hitze ca. 35 Minuten zu einer sirupartigen Masse einköcheln lassen. Das Chutney abkühlen lassen und zu Grillgerichten reichen.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std.  
20.11.02 beemybear

## Pfirsich Chutney II

Menge: 2

100 g Rosinen  
100 ml Sherry  
1 kg Gut reife Pfirsiche  
2 middle. Zwiebeln  
2 Knoblauchzehen  
1 Stückchen frischer Ingwer  
120 g Zucker  
2/3 TI Salz  
4 Pigmentkörner  
1 TI Korianderkörner  
1 TI Gelbe Senfkörner  
1/2 sm Getrocknete Chilischote  
1/8 l Sherry-Essig

Die Rosinen waschen, abtropfen lassen und mit Sherry bedeckt Quellen lassen. Pfirsiche mit kochendem Wasser übergießen, kurz stehen lassen, dann kalt abschrecken und häuten. Die Pfirsiche halbieren, die Steine auslösen, das Pfirsichfleisch in Stückchen schneiden, in einen Topf geben.

Zwiebeln und Knoblauch schälen, klein würfeln und zufügen. Ingwer schälen und dazu reiben. Rosinen mit dem Sherry, Zucker und Salz zufügen. Pigment, Koriander und die Senfkörner in einem Mörser grob zerdrücken, mit der Chilischote und dem Essig ebenfalls zugeben.

Alles zum Kochen bringen und im offenen Topf bei milder Hitze in 30 Minuten dicklich einkochen. Das Chutney in gut ausgespülte Gläser füllen und verschließen. Im Kühlschrank lässt es sich zwei bis 2 - 3 mon

## Pfirsich- Chutney indisch

800 g vollreife Pfirsiche  
100 g kernlose Rosinen  
3 Zwiebeln (120 g)  
400 g brauner Zucker  
1/2 Tl Safran  
1/4 l Weinessig  
1 Tl Ingwerpulver  
1 Tl Chilipulver

Pfirsiche waschen, häuten, in sehr dünne Scheiben schneiden. Scheiben noch einmal halbieren. Rosinen in einem Sieb mit heißem Wasser übergießen und abtropfen lassen. Zwiebeln schälen und sehr fein hacken.

Pfirsiche zusammen mit Rosinen, Zwiebeln, braunem Zucker und Safran in einen Topf geben. Unter Rühren 10 Minuten kochen lassen. Dann Weinessig und Ingwerpulver hineinrühren. Zugedeckt 30 Minuten schwach köcheln lassen. Zum Schluss mit Chilipulver pikant abschmecken. Schnell in heiß ausgespülte 1/2 l Gläser füllen. Verschließen.

An einem kühlen Ort kann das Chutney bis zu 3 Monate lagern.

Schmeckt gut zu kaltem Braten, Roastbeef, Geflügel oder gedünstetem Fleisch.

drei Monate aufbewahren.

Würzige Beilage zu kurz gebratenem Fleisch.

## Pfirsich-Zitrus-Chutney

"Best of the Best from Oklahoma Cookbook"

240 ml Orangensaft  
115 g Zucker  
120 ml Himbeer- oder Apfelessig  
3 große Pfirsiche, enthäutet, entsteint und grob gehackt  
1 mittlere rote Zwiebel, feingehackt  
1 mittlere rote Paprikaschote, entkernt und feingehackt  
67 g Korinthen  
67 g Sultaninen  
2 El ger. Ingwer  
ger. Schale von 2 Zitronen  
ger. Schale von 1 großen Orange  
1 Tl scharfes Currypulver  
1/4 Tl Salz

Orangensaft, Zucker und Essig in einen großen Topf geben und auf Mittelhitz zum köcheln bringen. Öfters dabei umrühren. Die Flamme hinunterschalten und 5 Min. leise köcheln.

Die weiteren Zutaten hinein rühren und nochmals zum köcheln bringen. Bei öfterem Rühren 20 Min. köcheln, bis das Chutney eingedickt ist. Es hält sich, fest verschlossen, 1 Woche im Kühlschrank.

Zu Schweinskoteletts, Schinken oder geräucherter Putenbrust. Auch zu Lammkoteletts.

### Pflaumen Chutney

2,5 kg reife Pflaumen oder Zwetschgen  
1/8 l Wasser  
0,5 l Essig  
400 g brauner Zucker  
0,5 Tl Nelkenpulver  
1 El Pfefferkörner  
1 Tl Zimt  
0,5 Tl Ingwer  
0,5 Tl Cayennepfeffer  
0,5 Tl Senfpulver

Entsteinte Pflaumen klein schneiden und mit Wasser, Essig, Zucker und Gewürzen in einen großen Topf geben. Pflaumen etwa 45 Minuten unter Rühren weich dünsten, bis die Flüssigkeit fast verdampft und eine dicke Masse entstanden ist. Die heiße Masse sofort in Schraubverschlussgläser füllen und gut verschließen.

### Pflaumen- Chutney II

3 El Ingwerpulver  
3 El Knoblauchzehen  
3 El Paprikafrüchte  
2 cup Zucker  
450 ml Weinessig  
1 kg reife Pflaumen  
1/2 cup Rosinen  
1 El Senfkörner

Das Ingwerpulver, die geschälten, fein zerdrückten Knoblauchzehen und eine Tasse Essig 5 Minuten langsam kochen, danach abkühlen. Die Pflaumen brühen, abziehen und in etwa 1/2 cm große Stücke schneiden, mit

dem restlichen Essig aufkochen. Die abgekühlte Fruchtmischung dazugeben und bei kleiner Flamme 40 bis 45 Minuten langsam köcheln. Gelegentlich abschäumen und umrühren. Nach 30 Minuten Rosinen und Senfkörner dazufügen. Umrühren, bis das Chutney dick ist.

Das fertige Chutney in saubere Gläser füllen und fest verschließen. 2 bis 3 Wochen reifen lassen.

Die Zubereitung ist durch das Abziehen der Pflaumen etwas aufwendig, dafür schmeckt das Chutney umso besser.

### Pilze mit Balsamico

1 kg Champignons  
4 Knoblauchzehen  
4 Lorbeerblätter  
4 Zweige Rosmarin  
1 Bund Basilikum  
100 ml Aceto Balsamico  
Salz  
4 El. Olivenöl  
1 El. Kapern  
4 getrocknete Chilischoten

Pilze putzen und trocken abreiben.

Knoblauch schälen, Kräuter waschen und trocken schütteln.

400 ml Wasser mit 1 Tl. Salz, Knoblauch, Balsamico und Olivenöl in einem Topf aufkochen.

Die Pilze hineingeben und zugedeckt ca. 3 Min. darin kochen lassen.

Dabei die Pilze ein- bis zweimal gründlich umrühren.

Die Pilze mit einem Schaumlöffel herausnehmen und in die Gläser füllen.

Kapern, Kräuter und nach Belieben Chilischoten hinzufügen.

Sud noch einmal aufkochen und über die Pilze geben.

Die Gläser verschließen und die Pilze ca. 2 Tage ziehen lassen.

Die Haltbarkeit beträgt ca. 2-3 Wochen,

aber ich denke mal, wenn man die Gläser im Backofen einkocht wird die Haltbarkeit verlängert.

### Pizza-Tomaten

3 kg reife, feste Eiertomaten  
3 Tl. Salz  
1 El. Zucker

2-3 Zweige frischer Estragon  
einige Basilikumblätter  
1 El. Pfeffer

Die Tomaten kurz überbrühen und häuten,  
dabei die Stielansätze entfernen.

In die Gläser schichten.

Den Backofen auf 190 Grad vorheizen.

Ein tiefes Blech mit einem Küchentuch auslegen.

1 1/2 Liter Wasser mit 3 Tl. Salz und dem Zucker aufkochen,  
Kräuter und Pfefferkörner dazugeben, alles noch mal aufkochen.

Sud über die Tomaten geben.

Gläser verschließen und auf das Blech stellen.

2 cm heißes Wasser angießen.

Blech in den Ofen schieben.

Sobald nach ca. 30 Min. in den Gläsern kleine Luftblasen aufsteigen, Ofen ausschalten.

Tomaten noch mindestens 1 Std. im abgeschalteten Ofen stehen lassen.

## Pudina Chutney

## Minze Chutney

50 g Minzeblätter, gewaschen

50 ml Tamarindensaft

2 El Zwiebeln, gehackt

2 Knoblauchzehen

2 cm Ingwerwurzel

2 -3 grüne Chilischoten

1/2 Tl Salz

1/2 Tl Zucker

Alle Zutaten in einem Mixer zu einer glatten Paste verarbeiten.

Schmeckt zu allem Gebratenen. (Hält sich im Kühlschrank in einem luftdichten Behälter etwa eine Woche.)

## Quitten- Kürbis- Chutney

4 Portionen

500 g Quitten

500 g Kürbis

2 Chilischoten

4 El Essig

10 Korianderkörner

1 Tl Ingwer; frisch gerieben  
1 Prise Kreuzkümmel  
1 Zitrone; Schale davon  
2 Nelken  
200 g Zucker, braun  
400 ml Apfeldicksaft  
80 g Birnendicksaft

Quitten schälen, würfeln und mit den übrigen Zutaten (ohne den Kürbis) 10 Minuten köcheln, dann gewürfelten Kürbis dazugeben und kochen, bis der Kürbis gar ist, aber noch Biss hat. In vorbereitete Gläser füllen und sofort verschließen.

### Rhabarber Chutney

1 Rezept

2 Zwiebeln  
500 g Rhabarber  
50 g Korinthen  
75 g Brauner Zucker  
1 Tl Ingwer  
1 Lorbeerblatt  
1 Tl Pfefferkörner  
1/4 l Weinessig

Die gehackten Zwiebeln in Essig weich dünsten. Dann den ungeschälten und in ca 1/2 cm dicke Scheiben geschnittenen Rhabarber und alle übrigen Zutaten hineingeben und 6 min sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen, verschließen und kühl aufbewahren.

Probieren Sie mal feingeschnittenen gekochten Schinken auf gekochten und ausgebackenen Selleriescheiben dazu.

### Rhabarberchutney

Zutaten  
1 kg Rhabarber  
2 dl Weißweinessig  
5 Nelken  
200 g Zwiebeln; gehackt  
1 Knoblauchzehe; durchgepresst  
300 g Rohrzucker  
1/4 Tl. Chilipulver

1/4 Tl. Ingwerpulver  
1 Tl. Senfpulver  
1/2 El. Salz

### Zubereitung

Den gewaschenen und geschälten Rhabarber in 1 cm lange Stücke schneiden.

Essig mit Nelken kurz aufkochen, dann die Nelken entfernen. Die Zwiebeln, den Knoblauch, den Zucker und die Gewürze mit dem Essig in einen breiten Topf geben.

Mit den Rhabarberstücken unter gelegentlichem Umrühren köcheln lassen, bis das Chutney die richtige Dicke hat (wie Marmelade).

In vorbereitete, gut verschließbare Gläser einfüllen.

Rhabarberchutney schmeckt ausgezeichnet zu kaltem gekochtem Rindfleisch, zu Schweinebraten oder warm zu Taube und Ente Menge: 4 kl. Gläser

### Rohes Rote Bete Chutney

Menge: 6

500 g Rote Bete  
1/2 Meerrettichstange  
1 Zwiebel  
2 Knoblauchzehen; nach Geschmack auch mehr  
1 El Honig  
1/8 l Essig  
1 Gewürznelke  
4 Pigmentkörner  
-Salz und Pfeffer

Rote Bete und den Meerrettich schälen, auf der Rohkostreibe fein raspeln (ohne Tränen geht das am besten in der Küchenmaschine). Ebenso die Zwiebel fein reiben und den Knoblauch durch die Presse hindrücken. Alles mischen.

Honig und Essig mit den Gewürzen aufkochen. Heiß über die Rote-Bete-Mischung gießen und sofort gut vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Abkühlen lassen, dabei immer wieder wenden und mischen. Die Meerrettichscharfe wird milder, je länger man das Chutney durchziehen lässt.

Tipp: Schmeckt wunderbar zu gegrilltem Fleisch oder zur Wurst beim Abendbrot. Hält sich in Schraubgläsern im Kühlschrank einige Tage

frisch.

## Rote Bete Relish

900g frisch gekochte Rote Bete, fein gewürfelt  
450g Weißkohl, geraspelt  
75g frischer Meerrettich, gerieben  
1 Tl Senfpulver  
600ml Malzessig  
200g Zucker  
Prise Cayennepfeffer (nach Geschmack)  
Salz und Pfeffer

Alle Zutaten zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren 30 min köcheln lassen. In Gläser füllen und an einem kühlen, dunklen Ort 2-3 Monate ziehen lassen.

## Sauerkraut

Weißkohl, Salz  
(je 500 g Weißkohl 10 - 15 g Salz)

Kohl in feine Streifen hobeln. Steinguttopf mit Salz ausstreuen, lagenweise ca. 250 g Kohl mit 5 - 7,5 g Salz bestreuen. Dabei immer wieder mit einem Holzstampfer kräftig stampfen, der sich bildende Saft soll über den Lagen stehen. Alles mit einem großen Kohlblatt abdecken. Holzbrett in ein ausgekochtes Leinentuch wickeln und als Deckel auf (bzw. in) den Topf geben, mit Stein beschweren. Das Leinentuch alle 10 - 14 Tage erneuern. Nach 3 Wochen erneut kräftig durchstampfen, Verwendung nach 5-6 Wochen möglich, Haltbarkeit ca. 5 Monate, der Rest kann eingekocht werden.

Da mir das Sauerkraut schon mal verdorben ist, bin ich inzwischen auf eine andere Methode umgestiegen:

Das Kraut mit dem Salz in einer großen Plastischüssel vermengen und gut stampfen. Dann in Gläser mit Twist-Off-Deckeln füllen, dabei mit einem Kochlöffel fest stampfen, die Gläser sollen fast voll sein. Deckel aufdrehen, die Gläser in eine mit Küchentüchern ausgelegte Schale stellen und zunächst warm stellen. Die Gärung beginnt in der Küche nach 2-3 Tagen. Dann läuft auch Schaum und Flüssigkeit über. Nach ca. 14 Tagen die Deckel noch mal fest zudrehen und das Kraut kühl stellen. Was nach 3 Monaten nicht verbraucht ist, koche ich ein, es kann in den Gläsern bleiben.

## Scharfes Blumenkohlcurry M

Zutaten für 4 Portionen

1 Blumenkohl  
1 Zwiebel(n), gehackt  
1 Dose/n Tomate(n), geschälte, gewürfelt  
2 Zehe/n Knoblauch, feingehackt  
2 El Curry  
1 TI Paprikapulver, rosenscharf  
etwas Koriander, Kreuzkümmel, Kumin nach Geschmack  
200 ml Gemüsebrühe

### Joghurt

Mangochutney oder

2 El Currypaste, indische, mild - dann andere Gewürze nur noch nach Bedarf

### Zubereitung

Zwiebeln glasig anbraten, Knoblauch hinzufügen. Anschließend die Blumenkohlröschen und die Gewürze zugeben. Danach alle nassen Zutaten begeben und alles je nach gewünschter Bishärte des Blumenkohls köcheln.

Mit Reis servieren. Joghurt cremig rühren und nach Belieben auf des Gericht geben. Dazu Chutney.

Zubereitungszeit: ca. 15 Minuten

28.06.04 Gesalotte

## Süß-saure Gurkentaler mit Dill

ca. 1,5 - 2 kg Gurken

1/2 l Wasser

1/2 l Essig

50 g Zucker

2 Zwiebeln

1 El Einlegegewürz

3 TI Salz

Dill, Pfefferkörner

Gurken mit Schale in Scheiben schneiden und zusammen mit dem Dill und den Zwiebeln in Gläser schichten. Wasser, Essig, Zucker und Gewürze aufkochen und heiß über die Gurken gießen. Sofort verschließen.

## Süß-saure Tomaten mit Zwiebeln

2 kg kleine feste Tomaten  
1-2 El Salz  
500 g kleine Zwiebeln oder Schalotten  
1/4 l Essig  
125 g Zucker  
1 l Wasser  
3 Lorbeerblätter  
2 El Senfkörner  
1 El schwarze Pfefferkörner

Tomaten rundherum einstechen und mit Salz bestreut kühl stehen lassen. Zwiebeln mit Essig, Wasser, Zucker, Lorbeerblätter und Gewürzen 10 Minuten kochen lassen. Zwiebeln herausnehmen und zusammen mit den Tomaten in Gläser füllen. Mit dem heißen Sud bedecken und sofort verschließen.

## Tamarindenchutney

Menge: 4

100 g Tamarinde  
325 ml ; heißes Wasser  
1/4 Tl Chilipulver  
1 El Zitronensaft  
2 El Brauner Zucker  
1/4 Tl Salz

Die Tamarinde 30 Minuten im Wasser einweichen, auspressen und durch ein Sieb streichen. Tamarindensaft und die anderen Zutaten vermischen und kühlen.

## Tomaten Chutney I

(4 Personen)

1 El Olivenöl  
1 mittelgroße Zwiebel, gehackt  
1 Tl Senfkörner  
370-390 g Tomaten aus der Dose (im eigenen Saft und im Ganzen)  
60 ml Apfelessig

50 g Sultaninen  
4 TI dunkelbrauner Zucker  
60 ml Wasser  
Salz, Pfeffer

Öl in einer kleinen Pfanne bei Mittelhitze erwärmen. Zwiebel und Senfkörner dazugeben; die Zwiebel unter gelegentlichem Rühren in ca. 8 Min. goldgelb andünsten.

Die Tomaten werden beigemengt und mit dem Löffel auseinander gebrochen. Essig, Sultaninen, Zucker und Wasser unterrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Aufkochen und die Hitze reduzieren; 15 Min. leise köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist.

## Tomaten Chutney II

### Zutaten

1,5 kg Tomaten  
500 g Äpfel (geschält und ohne Kerngehäuse)  
500 g Zwiebeln  
250 g Sultaninen  
350 g Zucker  
3/8 l Essig  
1 TI Zimt  
1 TI Nelkenpfeffer  
1 El gem. Ingwer  
0,5 El Salz  
1EL Senfpulver

### Zubereitung

Alle Zutaten zerkleinern und ca. 1,5 Std. auf kleiner Flamme köcheln lassen, anschließend in saubere Gläser abfüllen und konservieren. Schmeckt super als Beigabe zu Fondue oder zu Grillgerichten.

## Tomaten Chutney III

500 g Tomaten  
200 ccm Essig  
2 Knoblauchzehen  
1 Stück Ingwerwurzel  
400 g Zucker  
1 TI Chilipulver

1 TI Salz

Tomaten abziehen und klein schneiden. Mit dem Essig etwa 20 Minuten kochen. Zerdrückte Knoblauchzehen, gewürfelten Ingwer, Zucker, Chilipulver und Salz zufügen. Alles etwa 1 Stunde kochen, bis das Chutney sirupartig ist.

### Tomaten Chutney mit Aprikosen

Zutaten für 2 Portionen

1500 g Tomate(n), reif  
100 g Aprikose(n), getrocknet  
3 cm Ingwer  
4 Zehe/n Knoblauch  
300 g Zucker  
300 ml Essig  
1 El Salz  
1 TI Cayennepfeffer

### Zubereitung

Tomaten mit kochendem Wasser überbrühen, Haut abziehen und grob hacken. Aprikosen in feine Streifen schneiden. Ingwer und Knoblauchzehen schälen und sehr fein hacken. Zusammen mit Tomaten und Aprikosen in einen breiten, flachen Topf geben und mit Zucker, Essig, Salz, Cayennepfeffer würzen. Aufkochen, dann bei kleiner Hitze ca. 2 Stunden dicklich einkochen lassen, dabei häufig umrühren. In 2 vorbereitete Gläser füllen und verschließen (wie Marmelade). Hält sich verschlossen mindestens ein Jahr.

Passt z.B. sehr gut zu gegrilltem Fleisch.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten

29.01.05 Karen123

### Tomaten Chutney pikant

1 Portionen

500 g reife Tomaten  
500 g unreife Tomaten  
2 groß Zwiebeln  
8 Knoblauchzehen  
1 El Sonnenblumenöl  
6 El Zucker

250 ml Weißweinessig  
1 TL Salz  
6 Zweige Stangensellerie  
1 Bund Petersilie  
1 TL gemahlene Koriander  
1 TL gemahlene Pfeffer  
3 zerbröselte Chilischoten  
2 zerbröselte Lorbeerblätter

Reife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, Stück für Stück auf einer Schaumkelle 1 Minute in kochendes Wasser halten, schälen, klein schneiden.

Unreife Tomaten waschen, Stielansatz entfernen, mit dem Sparschäler schälen, klein schneiden.

Zwiebeln schälen, fein hacken, Knoblauch schälen, fein hacken. Öl heiß werden lassen, Zwiebel und Knoblauch glasig dämpfen, Tomatenstücke begeben, köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Zucker, Essig, Salz begeben.

Stangensellerie waschen, in Streifen schneiden, begeben. Petersilie waschen, fein hacken, begeben. Koriander, Pfeffer, Chilischoten, Lorbeerblätter begeben. Alles auf kleinem Feuer kochen, bis es zu einem dicken Mus geworden ist. Rühren! In mit heißem Essig-Salzwasser (2 EL Essig, 2 EL Salz auf 1 l kochendes Wasser) ausgespülte Schraubdeckelgläser füllen. Sofort verschließen. Dunkel, kühl und trocken aufbewahren.

## Tomaten Möhren Chutney

Zutaten für 2 Gläser (a ca. 318 l Inhalt)

250 g Möhren  
250 g Zwiebeln  
700 g Tomaten  
1 grüne Pfefferrispe  
1 Chilischote  
1 Stiel Rosmarin  
1/2 Bund Thymian  
200 g brauner Zucker  
250 ml Weißwein- Essig  
1 Beutel (25 g) Gelfix (3: 1)

## Zubereitung

1. Möhren in feine Würfel schneiden. Zwiebeln hacken. Tomaten ebenfalls in kleine Würfel schneiden. Pfefferkörner von der Rispe streiten. Chili längs einritzen, entkernen, waschen und hacken. Kräuter ebenfalls hacken,

2. Alle vorbereiteten Zutaten, braunen Zucker und Essig sorgfältig in einem großen Topf verrühren. Mit Gelfix mischen und unter Rühren bei starker Hitze aufkochen. Weiterhin rühren und mindestens 3 Minuten sprudelnd kochen lassen. In sorgfältig vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Chutney abkühlen lassen.

Zubereitungszeit ca. 45 Minuten

**Pro Glas ca.** 520 kcal, E 6 g, F 1 g, KH 116 g

Mini Nr. 50/03

### Tomaten Paprika Chutney

500 g Tomaten  
500 g grüne Paprikaschoten  
750 g Zwiebeln  
375 g Zucker  
1 TI Salz  
0,5 L Weinessig  
1 Messerspitze Cayennepfeffer  
1 TI scharfer Senf  
1 TI grüner eingelegter Pfeffer

Tomaten abziehen und in grobe Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen, waschen und in Streifen schneiden. Zwiebeln würfeln. Alles mit Zucker und Essig aufkochen. Salz, Cayennepfeffer und Senf zugeben und etwa 45 Minuten kochen. Pfefferkörner zugeben und weitere 15 Minuten kochen, bis die Masse dicklich ist. Zwischendurch umrühren. Abschmecken.

### Tomaten- Apfel- Chutney

500 g Zwiebeln  
1 kg Tomaten  
500 g säuerliche Äpfel  
1/2 l Weinessig  
250 g brauner Zucker  
2 El Senfkörner  
1/2 TI Cayennepfeffer  
1 Stück frische Ingwerwurzel - (etwa 2 cm)  
200 g Rosinen  
Salz

Zwiebelviertel mit abgezogenen Tomaten und geschälten Apfelvierteln in einen weiten Topf geben. Essig, Zucker, Senfkörner, Cayennepfeffer, geriebenen Ingwer, Rosinen und wenig Salz zufügen. Unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen, bis eine dickliche Masse entsteht, die auf einem Teller nicht auseinander läuft (Das Einkochen kann bis zu zwei Stunden dauern). Das Chutney eventuell nachsalzen. In heiß ausgespülte Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Es hält sich im geschlossenen Glas etwa sechs Monate. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei Wochen verbrauchen.

Das obige Rezept gehört schon seit langem zu unseren Standards. Es ist leicht zuzubereiten und überragend im Geschmack, besonders zu Aufschnitt, Pasteten und Terrinen, zu Fleisch und gebratenem oder gedünstetem Fisch. Ich habe mich auch schon dabei erwischen lassen, als ich das Zeug direkt aus dem Glas löffelte....

\* Pro Glas ca. 390 Kalorien / 1633 kJ

## Tomaten- Chutney I

1 Portion

1 kg vollreife Tomaten  
1 (ca. 250 g) Gemüsezwiebel  
1 cm frischer Ingwer  
1 große, rote Pfefferschote  
200 ml Rotweinessig  
50 ml klare Gemüsebrühe  
2 El Tomatenmark (2 fach- konzentriert)  
2 Msp. gemahlener Kardamom  
1/4 Tl gemahlener Zimt  
1 Msp. gemahlene Nelken  
150 g Zuckerrohr-Vollzucker (alternativ: Zucker)  
100 ml Sonnenblumenöl

Die Tomaten kreuzweise leicht einschneiden, kurz in kochendes Wasser tauchen und schälen. Die Tomaten halbieren oder vierteln und das Fruchtfleisch grob zerkleinern. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. Die Ingwerwurzel schälen und entweder sehr fein hacken oder durch eine Knoblauchpresse drücken und zu den Tomaten geben. Die Pfefferschote (mit Handschuhen?) putzen, alle Kerne entfernen und fein würfeln. Die Tomaten zusammen mit den Zwiebelwürfeln, dem Ingwer, den Pfefferschotenwürfeln, dem Essig, der Brühe, dem Tomatenmark, den Gewürzen und dem Vollzucker in einem großen Topf aufkochen lassen. Das Ganze unter häufigem Rühren im offenen Topf mindestens 30 Minuten

köcheln lassen. Nach ca. 20 Minuten das Öl zugeben und das Chutney fertig kochen. So heiß wie möglich in die Gläser füllen. Randvoll in die Gläser gefüllt und fest verschlossen hält sich das Chutney an einem kühlen Ort mindestens drei Monate.

Es passt gut zu Gegrilltem, zu Bratlingen und Tofugerichten. Es kann aber auch sehr gut als Saucengrundlage verwendet werden.

(ergibt ca. 1200 g)

Zubereitungszeit: ca. 20 min + mind. 30 min Kochzeit. **Pro 100 g ca.** 155 kcal/650 kJ, 1 g Eiweiß, 9 g Fett, 16 g Kohlenhydrate, 2 g Ballaststoffe.

### Tomaten- Pfirsich- Chutney

4 Pfirsiche  
1 Bund Frühlingszwiebeln  
Tomaten (Obst und Gemüse  
-vorbereitet  
gewogen = insgesamt 700 g)  
175 ml Kräuteressig  
100 ml Apfelsaft  
75 g Rosinen  
250 g Gelierzucker 2 1/2:1  
Salz  
Pfeffer  
Curry  
Paprika  
Zimt

Pfirsiche, Frühlingszwiebeln und Tomaten in feine Würfel schneiden, Essig, Apfelsaft, Rosinen und Gelierzucker unterrühren. Mit Salz, Pfeffer, Curry, Paprika und Zimt würzen. Masse unter Rühren ankochen und 10 Minuten sprudelnd fortkochen.

Chutney kochendheiß randvoll in Twist-Off-Gläser füllen und diese sofort verschließen.

Als Beilage zu Grilladen servieren.

### Tomaten-Ketchup

2 kg reife Tomaten  
1 El Salz  
2 Zwiebeln

2 El Weinessig  
2 El Rotwein  
100 g Zucker  
je eine Messerspitze gem. Ingwer, Nelken, Pfeffer  
1 El geriebener Meerrettich

Tomaten mit den Zwiebeln ca. 20 Minuten kochen, durch ein Sieb rühren, mit Rotwein, Essig, Zucker und den Gewürzen ca. 1 Std. bei schwacher Hitze kochen lassen, heiß in Flaschen füllen.

## Tomatenchutney

Menge: 1

500 g Tomaten  
4 El ;Wasser  
2 El Öl  
2 El Schwarze Senfkörner  
3 Chilis; frisch  
3 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 Zimtstange; 5 cm lang  
1 Tl Kreuzkümmelsamen  
2 Tl Koriander; gemahlen  
1 Tl Ingwer; frisch gerieben  
1 Prise Asafoetida  
1 Tl Salz  
1 1/2 El Essig  
4 El Vollrohrzucker

Die Tomaten mit dem Wasser pürieren und beiseite stellen.

Das Öl erhitzen. Die Senfkörner dazugeben. Den Topf abdecken, bis die Senfkörner nicht mehr springen. Dann die folgenden 6 Gewürze und den Ingwer 1 Minute darin braten.

Jetzt die Tomaten, die Asafoetida und das Salz dazugeben. Bei mittlerer Hitze etwa 20-30 Minuten köcheln, bis eine dickliche Sauce entstanden ist. Den Zucker zufügen, die Hitze erhöhen und unter ständigem Rühren noch etwa 5 Minuten kochen.

Die Nelken, die Lorbeerblätter und die Zimtstange herausnehmen.

Entweder direkt heiß in kleine Gläschen füllen oder auf Zimmertemperatur abgekühlt zu einer Mahlzeit oder Snacks servieren.

## Trauben Chutney

1 kg Weintrauben (grüne und blaue)  
2 El Weißweinessig  
250 ml trockenen Weißwein  
100 g eingelegte Ingwerwurzel  
3 Gewürznelken  
1 Stück Stangenzimt  
6 Pigmentkörner  
250 g Extra-Gelier-Zucker

Weintrauben halbieren und entkernen, mit Essig, Wein, Ingwerwürfeln und Gewürzen zum Kochen bringen. Gut durchkochen lassen, dann den Gelier-Zucker unterrühren. Wieder aufkochen und 1 Minute unter Rühren sprudelnd kochen lassen. In Gläser füllen und verschließen.

## Vogelbeere Kürbis Chutney

Zutaten für 1 Portionen  
300 g Kürbisfleisch  
50 g Zwiebel(n)  
150 g Äpfel  
200 g Beeren (Vogelbeeren - Eberesche)  
0,5 El Ingwer - Wurzel, fein gerieben  
0,5 TI Cayennepfeffer  
1 Prise Gewürznelken, gemahlene  
1 Stange/n Zimt  
1 TI Salz  
100 g Honig  
200 ml Essig (Apfelessig)

## Zubereitung

Kürbisfruchtfleisch grob würfeln, Zwiebel fein würfeln, Äpfel in Schnitten schneiden und mit den abgezapften Vogelbeeren, Ingwer, Cayennepfeffer, Nelken, Zimt, Honig, Salz und Apfelessig unter Rühren aufkochen und bei milder Hitze etwa 30 Minuten breiig köcheln. Zimtstange entfernen, abschmecken und in Schraubdeckelgläser füllen, verschließen, umdrehen und abkühlen lassen. Angebrochene Gläser sind im Kühlschrank 1- 2 Wochen haltbar.

Zubereitungszeit: ca. 20 Minuten  
01.01.04 sberthaler

## Zucchini Relish

1 Rezept

2 kg Zucchini,  
4 rote Paprikaschoten,  
4 Zwiebeln,  
2 Handvoll Salbeiblätter,  
1/2 l Weinessig, 1/2 l Wasser,  
1/2 l Gurkenaufguss,  
400 g Zucker,  
1 1/2 El Gurkengewürz,  
1 Tl gem. Kukurmawurzel,  
1 Tl Senfpulver,  
6 Tl Salz

Zucchini und Paprikaschoten würfeln, Zwiebeln in Ringe schneiden. Alle Zutaten in einen Topf geben.

Kochzeit: 5-7 Min.

Sofort in Gläser füllen und verschließen

## Zucchini- Chutney I

1 kg Zucchini  
50 g Salz  
2 groß Zwiebeln  
2 Chilischoten  
1 Rote Paprikaschote  
1/2 El Senfkörner  
170 g Zucker  
125 ml Weinessig

Zucchini waschen, hobeln und eine Schüssel geben. Gut mit Salz mischen, 2 1/2-3 Stunden Wasser ziehen lassen. Dann das Wasser abgießen und die Zucchini kurz unter kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebeln pellen und grob würfeln, Chilischoten putzen und in kleine Streifen schneiden. Paprikaschote putzen und in kleine Stücke schneiden. Die vorbereiteten Zutaten, Senfkörner und Zucker mit den Zucchini mischen. In Gläser füllen und mit Weinessig begießen. 30 Minuten bei 80 o CUP sterilisieren.

## Zucchini-Relish mit Äpfeln

Zutaten für 1 Portionen

2 kg Zucchini, junge  
1 kg Äpfel, saure  
100 g Apfel, getrocknet  
2 cl Rum, weißer  
20 g Ingwer, frisch  
5 Gewürznelken  
1 Stange/n Zimt  
5 Lorbeerblätter  
Minze, frisch, nach Geschmack  
200 g Gelierzucker  
200 ml Essig (Weinessig)  
Meersalz

## Zubereitung

Die Zucchini waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel schälen, vierteln und blättrig schneiden. Die getrockneten Apfel in ganz kleine Würfel schneiden und im Rum einweichen. Den Ingwer mit der Meerrettichreibe ganz fein reiben.

Alle Zutaten gemeinsam bei schwacher Hitze zum Kochen bringen und langsam (ca. 1 1/2 Std.) kochen lassen, bis die Masse eindickt. Sofort und noch ganz heiß in die Gläser füllen und verschließen.

Mein Tipp: Eventuell noch einmal mit Salz, Zucker oder Weinessig abschmecken und ein wenig Chili dazugeben.

Dieses Relish passt sehr gut zu schnellen Pfannen- oder Reisgerichten.

Zubereitungszeit: ca. 1 Std. 30 Minuten

30.07.02 Sonja\*

## Zwetschgen Chutney

600 g Zwetschgen  
5 rote Zwiebeln  
200 g Zucker  
1 TI Ingwerpulver  
2 TI Senfpulver  
1 TI Senfkörner  
2 Nelken  
0,5 Salz  
200 ml Rotweinessig

2 zerdrückte Knoblauchzehen  
0,5 TL Zimt  
Cayennepfeffer

Zwetschgen entsteinen, Zwiebeln würfeln. Alle Zutaten in einem Edelstahltopf zum Kochen bringen und etwa 1 Stunde ziehen lassen, bis die Masse zu einem dicken Brei geworden ist. Evtl. etwas Wasser zugeben. In heiße Gläser füllen.

### Zwiebel Chutney II

500 g Zwiebeln  
100 g Butter  
100 ml Sherryessig  
150 ml Rotweinessig  
40 ml Grenadinesirup  
75 g Puderzucker  
Salz  
Pfeffer

Zwiebeln in Ringe schneiden. Butter erhitzen, Zwiebeln 5 bis 7 Minuten darin andünsten.  
Essig und Sirup dazugießen, Puderzucker einrühren, aufkochen und 30 bis 35 Minuten fortkochen.  
Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Chutney kochendheiß randvoll in Twist-Off-Gläser füllen und diese sofort verschließen. Das Chutney ist einige Wochen im Kühlschrank haltbar.  
Als Beilage zu Kurzgebratenem servieren.

### Zwiebel Chutney mit Dörrfrüchten

Menge: 1

500 g Zwiebel  
250 g Getrocknete Aprikosen  
250 g Getrocknete Pflaumen entsteint  
350 g Weiche Speckbirnen  
20 g Ingwer; gerieben  
600 ml Apfelessig  
500 g Rohrzucker  
1 Zimtstängel  
1/2 TL Grobes Meersalz  
1 TL Orangenschale

Zwiebeln und Dörrfrüchte im Mixer ziemlich fein, aber nicht zu Mus "pürieren". In einer Pfanne den Essig mit Salz, Gewürzen und Orangenschale erhitzen, Zwiebel und Früchte zugeben und alles einmal richtig aufkochen lassen. Dann die Masse ungedeckt mindestens eine Stunde auf kleinem Feuer leise weiter köcheln, bis eine dickflüssige, marmeladenähnliche Masse entsteht.

Nun das Chutney in heiß in saubere Marmeladegläser oder Steingutgefäße abfüllen, und sofort mit Paraffin, mit Marmeladenpapier oder bei Schraubgläsern mit dem Deckel verschließen. Vor dem Gebrauch muss das Chutney mindestens 5 bis 6 Wochen reifen, erst dann entwickelt es seine Würze.

Schmeckt zu: fettigem Fleisch, Wild, Pasteten, warmem Schinken.

### Zwiebel- Chutney

Menge: 1 Liter

1 kg Zwiebeln  
1/4 l Weißweinessig  
6 rote Chilischoten  
15 g frischer Ingwer  
75 g Zucker  
2 El Honig  
1 Tl Salz

Die Zwiebeln pellen und vierteln. Mit Weißweinessig in einen Topf geben und bei milder Hitze zum Kochen bringen. Die Chilischoten putzen, entkernen und in Streifen schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Chilischoten, Ingwer, Zucker, Honig und Salz in einen Topf geben. 2 l Wasser dazugießen und 2 1/2 bis 3 Stunden bei milder Hitze einkochen lassen, bis das Chutney zu karamellisieren beginnt. In ein vorbereitetes Glas füllen, verschließen, kalt werden lassen und im Kühlschrank aufbewahren. Es hält sich unangebrochen 6 Wochen.

### Zwiebel-Relish

1 kg Zwiebeln  
100 g grüne Paprikaschoten  
300 g rote Paprikaschoten  
3 El Öl  
6 El Weinessig

3 Tl Salz  
1 Prise Zucker  
Rosenpaprika  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer  
1/2 Tl gemahlenes Piment

Zwiebel schälen und grob würfeln. Paprikaschoten waschen, abtrocknen, halbieren, Kerne und weiße Teile entfernen und klein schneiden. Öl erhitzen und Zwiebel mit Paprikaschoten darin andünsten. Mit Weinessig aufgießen. Gewürze dazugeben und mit leicht geöffnetem Deckel bei mäßiger Hitze 1 Stunde kochen. Gelegentlich umrühren. Abschmecken, in Gläser füllen und verschließen.

Mein Tipp: nicht zu große Gläser nehmen und kühl aufbewahren. Wenn sie geöffnet sind in den Kühlschrank stellen.

## Zwiebelkompott

Zutaten für 4 Portionen  
500 g Zwiebel(n), rote ital.  
2 El Olivenöl  
1 Chilischote(n), getrocknet  
1 Tl Zucker, braun  
2 Tl Gewürzmischung aus: Koriander, Piment, schw. Pfeffer gemörsert od. gemahlen  
1 Nelken  
2 Lorbeerblätter  
1 cm Ingwer, gerieben  
40 g Rosinen  
1 El Mandeln, gehobelte  
1 El Aprikosenkonfitüre  
1/8 Liter Wein, weiß

## Zubereitung

Zwiebeln schälen und in feine Scheiben hobeln. Getrocknete Chilischoten in Olivenöl kurz anrösten, die Zwiebeln zugeben und bei geringer Hitze langsam weich dünsten. Mit dem Zucker karamellisieren, dann salzen und die Gewürze hinzugeben. Rosinen, Mandelblättchen und Aprikosenmarmelade unterrühren. Wenn die Zwiebeln ganz weich sind, den Wein nach und nach angießen und gut einkochen lassen.

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten  
07.01.05 4cookies

## Zwiebelmarmelade

### Zutaten

500 g Zwiebel(n), rote  
50 g Butter  
2 El Zucker (oder Gelierzucker, dann entfällt die Stärke)  
250 ml Wein, rot  
3 El Honig  
1 El Balsamico, dunkel  
1 Tl Speisestärke  
1 El Zitronensaft

### Zubereitung

Die gepellten Zwiebeln würfeln und im Sieb unter heißem Wasser waschen. Gut abtropfen lassen. In der erhitzten Butter andünsten, ohne dass sie Farbe annehmen. Zitronensaft und Rotwein angießen, Salz und Zucker zugeben und zugedeckt schmoren lassen bis die Zwiebeln noch nicht ganz weich sind. Dann auf starker Hitze den Rotwein fast ganz einreduzieren lassen. Den Honig dazugeben und evtl. mit in Rotwein gelöster Speisestärke abbinden.

Schmeckt prima als Zugabe zu Leber in Vorspeisen oder als raffinierte Füllung in Kotelett jedweder Art., z.B. Reh- oder Hirschkotelett.

Zubereitungszeit: ca. 50 Minuten  
13.11.02

## Hinweis für Word

Die Sammlung ist mit **Verdana 12** geschrieben, wer eine kleinere Schriftgröße benutzt, bei dem stimmen die Seitenzahlenangaben nicht mehr, Sind aber weiterhin aktiv.

Der/die gehe bitte auf das jeweilige Verzeichnis ,  
erst Inhaltsverzeichnis, dann Index,  
mit der RECHTEN Maustaste

Felder aktualisieren / gesamtes Verzeichnis aktualisieren.  
Dann speichern, O K.

Mit freundlichen Grüßen

Hans

