

Rezept

Ananas-Papaya-Chutney

Ein Rezept von Ananas-Papaya-Chutney, am 18.12.2025

Zutaten

1	Zwiebel	1	rote Chilischote
2	Bio-Limetten	2 EL	Olivenöl
150 ml	frisch gepresster Orangensaft (ca. 3 Orangen)	2 EL	Zucker
1	Papaya	1	Baby-Ananas
2-3 Stängel	Koriandergrün		schwarzer Pfeffer
	Salz		

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 2 GLÄSER MIT BÜGELVERSCHLUSS À 250 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 330 kcal

Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden. Limetten waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Limetten auspressen.
2. Das Öl erhitzen, Limetten- und Chilstreifen und die Zwiebel darin 1-2 Min. andünsten. Limetten- und Orangensaft sowie den Zucker dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. sirupartig einkochen lassen.
3. Inzwischen Papaya halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln und den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Beides unter den heißen Zuckersirup rühren.
4. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken und unterrühren. Das Chutney mit Pfeffer und etwas Salz würzen und mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen. Passt zu gegrillten Meeresfrüchten oder Geflügel.