Rezept

Ananas-Tomaten-Chutney

Ein Rezept von Ananas-Tomaten-Chutney, am 02.06.2025

Zutaten

1/4	Ananas (ca. 250 g; ersatzweise Ananas aus der Dose)
1 Stück	Ingwer (ca. 2 cm)
2 EL	Zucker
4 EL	Weißweinessig
	Cayennepfeffer
2	Schalotten
1	Knoblauchzehe
1 EL	Rapsöl
1 kleine Dose	stückige Tomaten (ca. 210 g)
	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße ZUTATEN FÜR 4 PORTIONEN 30 MIN. + 30 MIN. ABKÜHLEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 100 kcal

Zubereitung

1. Die Ananas schälen, das Fruchtfleisch vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln.

---

2. Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten. Zucker darüberstreuen und schmelzen lassen. Ananas und Tomaten dazugeben, alles mit Essig würzen. Das Chutney offen bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken und vor dem Servieren mindestens 30 Min. abkühlen lassen.