

## Rezept

# Chutney aus Trockenfrüchten

Ein Rezept von Chutney aus Trockenfrüchten, am 10.06.2026

## Zutaten

<b>400 g</b> getrocknete Datteln ohne Stein	<b>250 g</b> ungeschwefelte Trockenpflaumen
<b>250 g</b> getrocknete Aprikosen	<b>200 g</b> Rosinen
<b>400 ml</b> Orangensaft	<b>300 g</b> Möhren
<b>2</b> weiße Zwiebeln	<b>1</b> Bio-Orange
<b>50 g</b> frische Ingwerwurzel	<b>2</b> Stängel Zitronengras
<b>1 EL</b> Sonnenblumenöl	1/2 TL gemahlene Gewürznelken
<b>1 TL</b> Chiliflocken	<b>100 ml</b> Rotweinessig
Salz	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** FÜR 6 GLÄSER À 210 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min

## Zubereitung

1. Datteln, Pflaumen und Aprikosen in Stücke schneiden. Das Trockenobst in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft begießen und 30 Min. stehen lassen. Möhren schälen und grob raspeln. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Orange waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Orangensaft auspressen und zum Trockenobst geben.
2. Den Ingwer schälen und fein reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter und die Enden abschneiden, die zarten Teile quer in sehr feine Streifen schneiden. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren, Ingwer, Zitronengras und Gewürze zugeben, kurz mitschmoren. Trockenobst mit Saft, Essig und 1 TL Salz dazugeben, unterrühren. Alles 30 Min. offen einkochen lassen.
3. Das Chutney mit Salz und evtl. etwas Essig abschmecken und heiß in die Gläser füllen, sofort verschließen. Auf den Deckeln stehend 5 Min., dann richtig herum komplett abkühlen lassen. Das Chutney vor dem Verzehr mindestens 4 Wochen lagern und reifen lassen.