

Rezept

Grünes Tomatenchutney

Ein Rezept von Grünes Tomatenchutney, am 28.06.2026

Zutaten

500 g reife grüne Tomaten	Salz
250 g Äpfel (z. B. Boskop)	250 g Zwiebeln
3 getrocknete Chilischoten	200 g Rohrohrzucker
200 ml Apfelessig	2 rote Paprikaschoten

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 5 Gläser à 300 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min
| **Pro Portion** Ca. 230 kcal

Zubereitung

1. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in sehr feine Scheiben schneiden, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und abtropfen lassen. Die Scheiben abspülen.
2. Äpfel waschen, vierteln und entkernen. Zwiebeln schälen und halbieren. Zwiebeln und Äpfel fein hacken. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz, Chili, Zucker und Essig in einem Topf aufkochen, dann offen bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.
3. Paprikaschoten in 3-4 Spalten teilen, putzen, waschen und auf ein Blech legen. Dann unter dem Backofengrill 5-10 Min. garen, bis die Haut gebräunt ist und Blasen wirft. Herausnehmen, mit feuchtem Küchenpapier bedecken und kurz ruhen lassen. Die Paprikaspalten häuten und in schmale Streifen schneiden.
4. Paprikastreifen zum Chutney geben und 5-10 Min. mitkochen, bis das Chutney eingedickt ist. Chili entfernen. Die heiße Masse in saubere Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen. Dazu passt Kurzgebratenes, Hackbällchen, Falafel, Würstchen oder Käse.