

Rezept

Heidelbeer-Zwiebel-Chutney

Ein Rezept von Heidelbeer-Zwiebel-Chutney, am 18.12.2025

Zutaten

500 g Heidelbeeren

½ Bio-Zitrone

1 EL Olivenöl

Salz

1 rote Zwiebel

2 EL Aceto balsamico

2 EL brauner Zucker

Pfeffer

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (à 250 ml) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro**
Portion Ca. 20 kcal, 1 g F, 3 g KH

Zubereitung

1. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen. Zwiebel schälen und fein würfeln. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit dem Essig verrühren.
2. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten. Den Zucker hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis er geschmolzen ist. Mit der Essig-Zitronen-Mischung ablöschen und ca. 2 Min. kochen lassen. Die Heidelbeeren dazugeben und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren offen ca. 10 Min. kochen lassen, falls nötig, 3-4 EL Wasser hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen.
3. Das Chutney in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser verschließen, umdrehen und abkühlen lassen. Das Chutney hält sich an einem dunklen und kühlen Ort gelagert ca. 2 Monate.