

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.