

Rezept

Tomatenchutney

Ein Rezept von Tomatenchutney, am 20.04.2024

Zutaten

1 kg Tomaten	2 Zwiebeln
4 Knoblauchzehen	4 frische grüne Chilischoten
2 EL Öl	6 EL Essig
200 g Zucker	je 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver und Kreuzkümmel
je 1/4 TL gemahlene Nelken und Kurkuma	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße 4 Twist-off-Gläser (je 250 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und klein würfeln. Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken. Chilischoten waschen und mit den Kernen in feine Ringe schneiden.

2. Zwiebeln, Knoblauch und Chilis im Öl andünsten. Tomaten, Essig, Zucker sowie die Gewürze dazugeben und alles offen bei schwacher Hitze etwa 45 Min. garen, bis die Mischung dickflüssig ist. Häufig umrühren.

3. Das Chutney heiß in Schraubverschlussgläser füllen, diese sofort verschließen.