

Rezept

Zitronen-Chutney mit Tomaten

Ein Rezept von Zitronen-Chutney mit Tomaten, am 19.04.2024

Zutaten

50 g Kokosraspel	100 g Weißweinessig
100 g Gemüsebrühe	2 Bio-Zitronen
160 g Zwiebeln	10 g Ingwer
250 g Tomaten	25 g Kokosblütenzucker
1 Sternanis	1/2 TL Zimtpulver
2 Nelken	1/2 TL gemahlener Kardamom
Pfeffer	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Twist-off-Gläser à 300 ml Inhalt(20 Portionen) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min
Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 17 kcal, 1 g F, 1 g KH

Zubereitung

1. Die Kokosraspel mit Weißweinessig und Gemüsebrühe übergießen und 10 Min. darin ziehen lassen.

2. Inzwischen die Zitronen waschen und abtrocknen. Zitronen achteln, eventuelle Kerne entfernen. Zwiebeln und Ingwer schälen, halbieren und mit den Zitronenachteln im Mixtopf 5 Sek. / Stufe 5 zerkleinern. Mit dem Spatel am Topfrand nach unten schieben.

3. Die Tomaten waschen, ohne die Stielansätze in kleine Stücke schneiden und in den Mixtopf zur Zitronenmischung geben. Die Kokosraspel samt Flüssigkeit mit Zucker, Sternanis, Zimtpulver, Nelken, gemahlenem Kardamom, 1 Prise Pfeffer und 1 TL Salz dazugeben und 30 Min. / 100° / Linkslauf / Stufe 2 kochen, dabei den Gareinsatz als Spritzschutz aufsetzen.

4. Das fertige Zitrus-Chutney noch heiß in saubere, kochend heiß ausgespülte Twist-off-Gläser füllen und zum Aufbewahren sofort fest verschließen.