

Pflaumen (Zwetschgen)-Chutney

Zutaten | ca. 600 ml

500 g	Pflaumen entkernt
50 g	Ingwer
400 g	Zwiebeln
2 EL	Öl
250 g	Zucker, braun
	Salz
	Cayennepfeffer
300 ml	Balsamico

Zubereitungszeit: 20 Min., Garzeit 35 Min.

Zubereitung:

- Pflaumen waschen, entsteinen und halbieren oder vierteln,
- Ingwer und Zwiebeln schälen, fein würfeln und im heißen Öl glasig dünsten.
- Die Pflaumen unterrühren und kurz mitdünsten.
- Zucker dazugeben und unter Rühren schmelzen lassen.
- Mit Salz und Cayennepfeffer würzen.
- Essig zugießen und ca 35 Minuten einkochen lassen (auch länger, wenn das Chutney noch nicht genügend eingekocht ist), dabei gelegentlich umrühren.
- Das Chutney eventuell nachwürzen, in sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen.

Tipp:

Passt zu Roastbeef, Schweinefleisch, Wildgerichten und vor allem zu Käse!

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g:

Nährwerttabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
127 kcal	2,11 g	24,9 g	5,43 g	17,9 mg