

Rezept

Zucchini-Chutney mit Ingwer



Info

🕒 40 Min.	☛ leicht	⚡ 750 kcal	15 g	5 g	150 g
Gesamtzeit		Kilokalorien	Eiweiß	Fett	Kohlenhydrate

Zutaten für - 1 + Kilogramm

500 g Zucchini gelb	100 ml Apfelsaft
150 g Zwiebel	1,5 El Curry
1 Paprika rot	1 El Senfsaat
30 g Ingwer	0,5 El Salz
1 Chili	3 Lorbeerblätter
100 g Zucker	0,5 El Pfeffer zerstoßen
100 ml Essig	

Zubereitung

1. Zucchini, Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden. Ingwer und Chili in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf die Zucchini, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Zucchiniwürfel zugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten mit offenem Deckel leicht köcheln lassen.
4. Währenddessen Gläser und Deckel heiß auskochen.
5. Heißes Chutney in die Gläser füllen. Gläser sofort fest verschließen, umdrehen und nach ca. 5 Minuten wieder umdrehen.

Tipp

Verschlossen ist das Chutney mehrere Wochen haltbar.