

RESTE VERWENDEN

# Pflaumen-Zwiebel- Chutney

MIT CHILI



Niedersächsisches Ministerium  
für Ernährung, Landwirtschaft  
und Verbraucherschutz



Deutsche Gesellschaft  
für Ernährung  
SEKTION NIEDERSACHSEN



Bilder: ©bigstockphoto.com/457107197 | ©bigstockphoto.com/42210000

## Pflaumen-Zwiebel-Chutney

 4–5 GLÄSER

### ZUTATEN

1 kg Pflaumen  
350 g Zwiebeln (oder 3  
Gemüsezwiebeln)  
50 g Ingwer  
kleine Chilischote  
1 EL Rapsöl  
300 ml Essig (Balsamico)  
250 g Zucker  
1–2 EL Vollkornmehl  
Jodsalz mit Fluorid  
Pfeffer, ggf. Zimt

**TIPP:** Etwas Zimt verfeinert dieses Chutney zusätzlich. Der Allrounder schmeckt zu Käse, Wildgerichten oder frischem Vollkornbrot.

**Nährwerte / 100 Gramm:**  
Energie 127,1 kcal | Eiweiß 1,2 g  
Fett 3,58 g | Ballaststoffe 1,18 g  
Kohlenhydrate 25,7 g

### ZUBEREITUNG

- 1 | Pflaumen** waschen, entkernen und vierteln. **Zwiebeln** und **Ingwer** schälen und würfeln. **Chilischote** waschen, entkernen und fein würfeln.
- 2 | Zwiebeln** im **Öl** glasig dünsten. Pflaumen, **Essig**, **Zucker** und Ingwer hinzugeben, kurz aufkochen lassen und mind. 40 min köcheln lassen bis es sämig und nicht mehr flüssig ist.
- 3 | Mehl** mit etwas kaltem Wasser anrühren, mit Gewürzen vermischen, zum Rest geben. 10 min kochen, dann abschmecken mit Salz und Pfeffer.
- 4 | Chutney** heiß in Gläser abfüllen, sofort verschließen, auf den Kopf stellen, abkühlen lassen.

**ZUCCHINI-VARIANTE:** 1 kg Zucchini verwenden, je 1 EL Currypulver, Paprika (edelsüß), Thymian und Senf ergänzen. In Chutneys können gut Reste an Gemüse und Obst verwertet werden.

[www.dge-niedersachsen.de](http://www.dge-niedersachsen.de)

Weitere Ideen unter: [www.inform-rezepte.de](http://www.inform-rezepte.de)