

Zucchini - Apfel Chutney

Kategorien: Chutney, Eingemachtes

Zutaten für: 1 Portionen

1		Apfel, säuerlich
200	Gramm	Zucchini
1		Limette(n), ausgepresst
2		Knoblauchzehe(n)
2	Essl.	Öl (Erdnuss-)
1	Stück	Ingwerwurzel, mindestens daumenlang
		Salz und Pfeffer
		Chilipulver
100	Gramm	Zucker, braun
50	ml	Apfelessig
100	Gramm	Mais, aus der Dose

Anleitung:

Apfel schälen, entkernen und in kleine Würfel schneiden, mit dem Limettensaft beträufeln. Zucchini schälen, ggfs. entkernen und in kleine Würfel schneiden, ebenso Zwiebel, Knoblauch und die Ingwerwurzel.

Eine große Pfanne mit Erdnussöl erhitzen. Zwiebel-, Ingwer-, Knoblauch-, Apfel- und Zucchinistücke in der Pfanne andünsten. Mit Chili, Salz und Pfeffer würzen. Zucker einrühren und sobald der Zucker sich aufgelöst hat, mit Essig ablöschen. Bei mittlerer Hitze 15-20 min offen kochen lassen. Zwischendurch die Maiskörner unterrühren. Nochmals abschmecken.

Schmeckt lecker zu Grillfleisch und Geflügel, z. B. Chickenwings.

Kann in Schraubgläser gefüllt einige Wochen aufbewahrt werden.

Zubereitungszeit: 30 Min.

Schwierigkeitsgrad: normal

Brennwert p. P.: keine Angabe