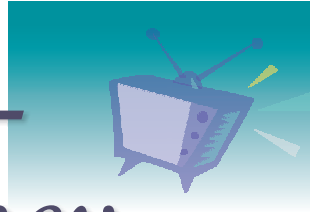


Schulstraße 13, 82166 Gräfelfing bei München, Tel. 089 / 854 59 56
Mail: info@doris-kurz.de www.doris-kurz.de

Quitten- Chutney



Chutneys sind pikante, süß-saure, manchmal auch scharfe Soßen, die ursprünglich aus der indischen Küche kommen. Sie passen gut zu kurz gebratenem Fleisch, Fisch, kaltem Braten und Käse (z.B. Blauschimmelkäse oder würzigem Schafs- und Ziegenkäse).

Zutaten:

8	Quitten
3	Zwiebeln
1	Ingwer (ca. 5 cm)
150 ml	Weißweinessig
750 ml	Apfelsaft, evtl. selbst gepresst
200 g	Rohrzucker
1 EL	Senfkörner
5	Nelken
1	Zimtstange
5-10	Kardamom-Kapseln

Zubereitung

1. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Von den Quitten den Flaum gründlich mit einem Tuch abreiben. Quitten waschen und schälen. Die Quitten vierteln, mit

einem scharfen Messer das Kernhaus entfernen und in kleine Stücke schneiden. Mit den Zwiebeln in einen Topf geben.

3. Ingwer schälen und in feine Würfel schneiden, mit den übrigen Gewürzen, dem Zucker, dem Apfelsaft und dem Essig zu den Quitten geben.

4. Alles zum Kochen bringen und ca. 1 Stunde weichköcheln lassen.

5. Fertiges Chutney eventuell mit Salz und Pfeffer würzen, anschließend in saubere, sterile Gläser bis zum Rand füllen. Gläser auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

6. Zuletzt werden die Gläser beschriftet, dabei Monat und Jahr nicht vergessen.

Nährwert:

pro 100 g ca. 72 kcal, 0,5 g EW, 0,5 g F, 15,4 g KH, Ballaststoffe 3 g Vitamin C 9 mg

www.doris-kurz.de

