

Ganzjahres-Rezept



Zwiebel-Chutney mit Rübekraut

Ergibt rund 350 g, vegan, Zubereitungszeit 20 Minuten plus rund 50 Garzeit



Zutaten:

- 1 kg Zwiebeln
- 120 ml Balsamicoessig
- 100 g Brauner Zucker
- 50 g Rübekraut
- 50 ml Oliven- oder Rapsöl
- 2 TL Salz
- 1 EL Thymian
- 3 Lorbeerblätter

Zubereitung:

Die Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Öl im Topf erhitzen und die Zwiebeln glasig dünsten.

Salz, Thymian, Lorbeerblätter, Zucker und Rübekraut zugeben und kurz mitdünsten.

Balsamicoessig zugeben und rund 50 Minuten köcheln lassen. Dabei immer wieder umrühren.

Wenn eine cremige Konsistenz erreicht ist, die Lorbeerblätter entfernen, heiß in saubere Schraubgläser abfüllen und abkühlen lassen.

Das Zwiebel-Chutney hält sich einige Wochen. Nach dem Öffnen die Gläser im Kühlschrank lagern und bald aufessen.

Tipps:

Das Zwiebel-Chutney schmeckt köstlich auf Brot, zum Käse, zu Kartoffelpuffern, Gemüse- oder Getreidebratlinge, zu Burgern und kurzgebratenem Fleisch.

Wer ein Mitbringsel benötigt, kann einen Teil des Chutneys in kleine Schraubgläser abfüllen und verschenken.

Der Fantasie sind bei den Gewürzen keine Grenzen gesetzt. Wie wäre es z. B. mit: Chilischoten oder Cayennepfeffer, Vanille, Curcuma oder geräuchertem Paprikapulver?

Mehr Rezepte unter: www.ernaehrungsrat-rkn.de – Rubrik Regionale Rezepte

Uschi Pitzko
Januar 2024