

BIRNEN-CHUTNEY

Zutaten

750 g Birnen, geschält und geputzt gewogen
2 Äpfel
2 Schalotten
150 g brauner Zucker
150 ml Apfelessig
Saft von 1 Zitrone
Rosmarin
1 walnussgroßes Stück Ingwer
knapp 1 Teel. Harissa
1 Lorbeerblatt
etwas Salz

Zubereitung

Die Birnen und Äpfel schälen, putzen und in kleine Würfel schneiden. Schalotten ebenfalls pellen und in Würfel schneiden. Alles in einen großen Topf geben, die restlichen Zutaten hinzugeben, unter Rühren zum Kochen bringen und das Chutney etwa 45 Minuten im offenen Topf kochen lassen, bis die Masse dicklich ist. Abschmecken und in vorbereitete, heiße Gläser füllen.

Chutneys passen gut zu kaltem Fleisch und Geflügel, zu gegrilltem Gemüse . Aber auch zu Reisgerichten oder dünn auf Käse gestrichen.

MARIKKA OSER
HEILPRAKTIKERIN

Chinesische Medizin
Akupunktur - Ernährung - Kräuter
Gesichtsverjüngende Akupunktur

Bahndamm 3b 30853 Langenhagen
Tel 0511 / 973 56 85
www.Marikka-Oser.de
 drachen_schoenheit