



Apfel-Feigen-Chutney

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 10 Portionen

| | |
|----------------------|--------|
| Zwiebeln, gelb | 5 St. |
| Äpfel, rot | 2 kg |
| Feigen | 250 g |
| Orangen | 1 St. |
| Koriander, frisch | 20 g |
| Balsamicoessig, hell | 200 ml |
| Salz | 2 TL |
| Honig | 4 EL |
| Zucker | 200 g |

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf, Sieb

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und würfeln. Feigen waschen und würfeln. Orange heiß abwaschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben und Saft auspressen. Koriander waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem hohen Topf Zwiebeln, Äpfel und Feigen mit Orangenschale und -saft, Essig, Salz und Koriander zum Kochen bringen und ca. 10 Min. köcheln lassen, bis die Früchte weich sind.
3. Honig und Zucker zufügen und ca. weitere 15 Min. unter Rühren köcheln lassen, bis die Flüssigkeit fast ganz verdampft ist und das Chutney dicklich wird. Chutney noch heiß randvoll in saubere, heiß ausgespülte Gläser (à 250 ml) füllen. Gläser fest verschließen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genuss!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 271 kcal |
| Kohlenhydrate | 69 g |
| Eiweiß | 2 g |
| Ballaststoffe | 7 g |
| Fette | 1 g |