



# Fenchel-Apfel-Chutney mit Ingwer

Zeit gesamt  
🕒 1h 30min

Zubereitungszeit  
🕒 30min

Schwierigkeit  
👨‍🍳 Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	700 g
Ingwer, frisch	30 g
Äpfel, rot	700 g
Zwiebeln, gelb	300 g
Brauner Zucker	250 g
Essig	175 ml
Apfelsaft	75 ml
Salz	2 TL
Cayennepfeffer	1 TL

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Fenchel waschen, Fenchelgrün abschneiden, hacken und beiseitelegen. Knollen vierteln, Strünke entfernen und Knollen grob würfeln. Ingwer schälen. Im Mixbehälter Ingwer 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern, dann mit dem Spatel nach unten schieben.
2. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Zum Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.
3. In den Mixbehälter Fenchel geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Apfelmasse und 150 ml Wasser zufügen und Linkslauf/15 Min./Stufe 1/100 °C garen.
4. Zucker, 100 ml Essig, Apfelsaft, Salz, Fenchelgrün und Cayennepfeffer zufügen und Linkslauf/10 Min./Stufe 2/100 °C garen. Messbecher aus dem Deckel nehmen und 30–40 Min. Linkslauf/Stufe 2/90 °C dicklich einköcheln lassen.
5. Fenchel-Apfel-Chutney mit Ingwer evtl. mit mehr Essig, Zucker und Salz abschmecken und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Fest verschließen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	1 g