



# Pflaumen-Birnen-Chutney

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
10min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Zwiebeln, gelb	3 St.
Ingwer, frisch	50 g
Pflaumen	500 g
Birnen	500 g
Öl	2 EL
Salz	
Piment	0.25 TL
Zucker	200 g
Essig	150 ml

## Zubereitung



Küchenutensilien

großer Topf

1. Zwiebeln halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Ingwer schälen und fein hacken. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Birnen schälen, entkernen und würfeln.
2. In einem Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Ingwer ca. 2 Min. anbraten. Pflaumen zugeben und ca. 3 Min. durchmengen. Salz, Piment, Zucker und Essig zugeben und auf mittlerer Stufe ca. 20 Min. garen.
3. Pflaumen-Birnen-Chutney abschmecken und heiß in saubere Gläser füllen. Gut verschließen und abkühlen lassen, so hält sich das Chutney einige Tage.

Guten Appetit!

Tipp: Das Chutney schmeckt zu [Putenröllchen mit Feta-Sesam-Füllung](#).

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1692 kcal
Kohlenhydrate	385 g
Eiweiß	11 g
Ballaststoffe	31 g
Fette	20 g