



# Pflaumen-Relish

Zeit gesamt  
50min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

Pflaumen	1 kg
Zwiebeln, rot	300 g
Thymian, frisch	30 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Zimt	0.25 TL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Rotwein, trocken	100 ml
Brauner Zucker	200 g
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Piment	0.5 TL
Balsamicoessig, hell	100 ml
Salz	

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf, Sieb

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und klein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 2 Min. glasig dünsten. Pflaumen zufügen und ca. 1–2 Min. mitdünsten. Mit Zimt und Cayennepfeffer bestäuben, ca. 1 Min. kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Zucker, Lorbeer, Piment und abgezupfte Thymianblättchen zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Essig zugeben und Relish offen ca. 30 Min. dicklich einköcheln lassen, dabei am Anfang gelegentlich, zum Ende häufiger umrühren, damit es nicht ansetzt. Relish mit Salz und Essig abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, leicht braune Pflaumen verwenden.

Info: Das Relish schmeckt zu einer Käseplatte, als Ketchup-Ersatz beim Grillen und als Beilage zu Currygerichten.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	1640 kcal
Kohlenhydrate	369 g
Eiweiß	13 g
Ballaststoffe	24 g
Fette	13 g