

Rezept

## Zucchini-Chutney mit Ingwer



### Info

🕒 40 Min.  
Gesamtzeit

📏 leicht

🔥 750 kcal  
Kilokalorien

15 g  
Eiweiß

5 g  
Fett

150 g  
Kohlenhydrate

**Zutaten** für  Kilogramm

500 g **Zucchini** gelb

150 g **Zwiebel**

1 **Paprika** rot

30 g **Ingwer**

1 **Chili**

100 g **Zucker**

100 ml **Essig**

100 ml **Apfelsaft**

1,5 El **Curry**

1 El **Senfsaat**

0,5 El **Salz**

3 **Lorbeerblätter**

0,5 El **Pfeffer** zerstoßen

### Zubereitung

1. Zucchini, Zwiebel und Paprika in Würfel schneiden. Ingwer und Chili in sehr kleine Würfel schneiden.
2. Alle Zutaten, bis auf die Zucchini, in einen Topf geben und bei mittlerer Hitze 5 Minuten köcheln lassen.
3. Zucchiniwürfel zugeben und alles zusammen weitere 20 Minuten mit offenem Deckel leicht köcheln lassen.
4. Währenddessen Gläser und Deckel heiß auskochen.
5. Heißes Chutney in die Gläser füllen. Gläser sofort fest verschließen, umdrehen und nach ca. 5 Minuten wieder umdrehen.

**Tipp**

Verschlossen ist das Chutney mehrere Wochen haltbar.