



# Apfel-Chutney

Dieses Apfel-Chutney veredelt sowohl süße als auch pikante Gerichte mit seiner feinen Balance aus fruchtiger Süße und milder Schärfe

Für 5 Gläser à 100 ml  
Schwierigkeitsgrad: leicht  
Zubereitungszeit: ca. 60 Minuten  
Pro 100 g:  
1262 kJ / 214 kcal  
F: 5 g, davon 2 g gesättigte Fettsäuren, K: 44 g,  
davon 9 g Zucker, E: 14 g, Salz: 1,3 g

## Zutaten aus der Rezeptkiste:

1 kg Äpfel (Elstar oder Boskop)  
250 g gelbe Zwiebeln oder Schalotten  
1,5 cm Ingwer  
1-2 Peperoni  
1 EL neutrales Öl  
300 g Zucker  
350 g Apfelessig  
Saft einer halben Zitrone

## Zutaten aus dem Vorrat:

1 EL neutrales Öl  
1 Zimtstange oder 2 TL Zimtpulver  
1/2 TL Salz  
1 TL weißer Pfeffer, frisch gemahlen

## Zubereitung

1. Äpfel schälen und Kerngehäuse entfernen, in 1 cm große Stücke würfeln. Die Zwiebeln schälen und kleinwürfeln. Den Ingwer schälen und sehr klein hacken, die Peperoni entkernen und ebenfalls klein hacken. Die Zitronenschale abreiben.
2. In einem großen Topf das Öl erhitzen, darin die Zwiebeln glasig dünsten. Den Zucker und den Ingwer hinzufügen und unterrühren, leicht karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen. Nun die Apfelwürfel, Zitronenschale und Peperoni hinzugeben und gut umrühren, Zimt ebenfalls in den Topf geben. Alles bei mittlerer Hitze ca. 30 Minuten ohne Deckel einkochen lassen, dabei ab und zu gut umrühren. Die Apfelstücke sollten weich, aber noch nicht zerfallen sein, die restliche Flüssigkeit sollte etwas eingedickt, aber noch nicht vollständig eingekocht sein.
3. Zitronensaft, Salz und Pfeffer unterrühren, ggf. mit Zucker und Zitronensaft abschmecken. Das Chutney sollte süß/sauer sein. Zimtstange entfernen.
4. Chutney in ausgekochte Gläser füllen und fest verschließen.

## Tipp

Wer Rosinen mag, kann etwa 50 g zusammen mit der Zitronenschale und den Peperoni in den Topf geben. Das Apfel-Chutney eignet sich besonders gut als Begleitung zu Käseplatten, gegrilltem Fleisch oder auch als besondere Note in Sandwiches, Burgern und Currys.