

Quitten-Chili Chutney

Quitten sind leider etwas in Vergessenheit geraten. Aber sie sind super gesund! Die Quitte enthält viel Vitamin C, Kalium, Natrium, Zink, Eisen, Kupfer, Mangan und Fluor! Sie hilft sogar bei Magen- und Darmbeschwerden.

Man kann die Quitte allerdings nicht roh verzehren. Sie schmeckt kaum und ist sehr hart. 2017 war sie die Frucht des Jahres! Hier ein Rezept für Quitten-Chili Chutney! Schmeckt toll zu Käse!

REZEPT DER WOCHE

750 gr Quitten, 200 gr Zucker
1 Zwiebel oder Schalotte
1 Stück Ingwer, 1/2 Daumengroß
2 Chilischoten, 1 TL Salz
150 ml Weißweinessig oder Honigessig
Zimt 1 Stange, Pfeffer

Zubereitung

Quitten waschen und den Flaum abreiben, schälen, entkernen. Die Quitten in sehr kleine Würfel schneiden und mit Zucker und Salz vermischen, ca. 1 Stunde stehen lassen, um Flüssigkeit ziehen zu lassen.

In der Zwischenzeit Schalotten und Ingwer schälen und ebenfalls in sehr kleine Würfel schneiden. Die Chilischote entkernen und in feine Streifen schneiden.

Schalotten, Ingwer, Chili, Essig und Zimt zu den Quitten geben. Einmal aufkochen lassen und dann bei sehr kleiner Hitze langsam einkochen lassen.

Gegen Schluss regelmäßig umrühren, brennt leicht an!

Nochmal abschmecken und ggfs. nachwürzen. Noch heiß in saubere Twist-Off-Gläser füllen und sofort verschließen. Das Chutney hält mindestens 1 Jahr und passt sehr gut zu Käse.

Fertig!

Und.....schmecken lassen !

Britta & Michael

