

Fruchtiges Tomaten-Chutney

Zutaten (für 6 mittelgroße Gläser):

- 4 große, rote Zwiebeln
- 4 EL Senfkörner
- 4 gehäufte EL Curry
- 4 EL brauner Zucker
- 3 EL grobes Meersalz
- ½ l Apfel-Essig
- 3 rote Chilischoten
- 2 grüne Paprika
- 1 große Knolle frischer Knoblauch
- 3 kg reife Tomaten
- 1 Tube Tomatenmark

Zwiebeln in grobe Stücke schneiden und anschließend ohne Fett unter ständigem Rühren zusammen mit Senfkörnern, Curry, Zucker und Salz dünsten. Anschließend Apfel-Essig für den süßsaurigen, fruchtigen Geschmack dazugeben.

Chilischoten, Paprika und Knoblauch grob zerkleinern und hinzufügen. Tomaten zerkleinern. Zusammen mit dem Tomatenmark ebenfalls dazugeben. Alles gut vermengen. Das Ganze etwa 1 Stunde lang einkochen. Zwischendurch immer wieder umrühren, da kein Öl verwendet wird. Gegebenenfalls etwas Wasser dazugeben. Anschließend alles grob pürieren, eventuell mit etwas Salz oder Zucker abschmecken. Kochend heiß in Gläser abfüllen.

Tipp: Chutneys sind sehr variationsreich (Pfirsich, Pflaume, Tomate) und lassen sich auf Vorrat kochen. Einfach in Gläsern mit Schraubverschluss konservieren und nach Belieben, warm oder kalt, zu Brot, Fleisch, Fisch oder Käse reichen.

Sendung/Quelle: Mein schönes Land TV

Sendetermin: 19.07.2020

Koch/Köchin: Heike Puchala

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen