

# Rezepte vegane Aufstriche - Chutneys und Relishes -

## Hinweise zu den Rezepten:

1. Tierische Zutaten wie Butter, Milch, Sahne, Käse, Quark, Ei und Honig im Rezept wurden bereits durch die jeweils vegane Variante ersetzt. **(Pflanzenmilch, Pflanzensahne, Pflanzlicher „Quark“ und „Käse“, vegane Margarine und Honig durch Zuckerersatz, siehe Punkt 2)**

2. Wo Zucker im Rezept angegeben ist, verwende besser gesunde Zucker - Alternativen, wie **brauner Rohrohrzucker, Agaven - Dicksaft, Ahornsirup, Kokosblütenzucker, Birkenzucker (Xylit), Rosinen oder Datteln (püriert im Mixer) oder Zuckerrohr - Melasse**. Sie enthalten alle wichtigen gesunden Bausteine in der natürlichen Zusammensetzung, die unserer Gesundheit dient. Raffinierter Zucker dagegen schadet dem Körper.

3. Statt raffiniertes Salz nimm lieber vollwertiges natürliches, also gesundes Salz, wie **Steinsalz, Meersalz oder Himalayakristallsalz**, da diese alle natürlichen Elemente enthalten. Informiere dich im Internet, warum z.B. das Himalayakristallsalz so gut für unsere Gesundheit ist.

4. Wo möglich, ist die **Rohkostqualität** natürlich am besten, also unter 42 Grad die Zutaten verarbeiten oder die Produkte daraus, wie Brot, Energieriegel etc. nicht backen, sondern an der Sonne oder im Dörrgerät trocknen. Dann sind sie, richtig aufbewahrt, sehr lange auch haltbar und besitzen alle wertvollen Inhaltsstoffe. Frische Aufstriche (also mit nicht erhitzten Zutaten) sind gekühlt ein paar Tage haltbar. Nur wo es um **Vorratshaltung und länger notwendige Haltbarkeit** geht, sollte die heiße Einfüllmethode und das Erhitzen der Zutaten abgewendet werden.

5. **Öle sollten kalt gepresst** sein, dann sind sie am Hochwertigsten und in Rohkostqualität.

6. Achte auch auf **Bio - Qualität** und möglichst aus regionaler Herkunft, um lange Transportwege zu vermeiden. Wenn du dein Obst, Gemüse und deine Kräuter im **eigenen Permakultur - Garten** selbst anbaust, ist das natürlich am Idealsten ist und besitzt die meiste Energie.

Quelle:

<https://www.kuechengoetter.de/eigenschaften/vegan-170?seite=1&kategorien=gerichttyp/brotaufstrich>

# Relishes

## 1. Gurkenrelish

### Zutaten

- 250 g Salatgurke
- 1 Zwiebel
- 20 g Ingwer
- ½ TL gemahlene Kurkuma
- 2 TL Senfsamen
- 2 TL Salz (oder 1 TL Salz und 1 TL Selleriesalz)
- 75 ml Apfelessig
- 50 g Zucker und 1 TL Mehl
- 1 - 2 Zweige Dill

### Zubereitung

1. Die Gurke schälen und sehr klein schneiden.
2. Die Zwiebel und den Ingwer schälen, beides fein würfeln.
3. Gurke, Zwiebel und Ingwer in einer Schüssel mit Kurkuma, Senfsamen und Salz mischen. Die Mischung 1 Std. ziehen lassen.
4. Die Gurkenmischung in ein Sieb abgießen, dabei die Flüssigkeit auffangen.
5. Essig mit Zucker und dem Mehl in einem Topf aufkochen und ca. 2 Min. dicklich einkochen lassen.
6. Die Gurkenflüssigkeit dazugießen und mitkochen lassen.
7. Die Gurkenmischung hinzufügen, alles aufkochen und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln lassen.
8. Inzwischen den Dill waschen, trocken schütteln und fein hacken.
9. Gurkenmischung vom Herd nehmen und den Dill unterrühren.
10. Das Relish heiß in ein Twist - off - Glas füllen und abkühlen lassen.

## 2. Ratatouille - Relish

### Zutaten

- 1 Aubergine (ca. 300 g)
- 2 kleine Zucchini (ca. 300 g)
- 2 gelbe Paprika (ersatzweise orange Paprika)
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Zweig Rosmarin
- 6 Zweige Thymian
- 4 EL Olivenöl
- 100 g brauner Zucker
- 100 ml Aceto balsamico bianco
- 1 Dose stückige Tomaten (400 g)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Aubergine und Zucchini putzen und waschen. Die Paprika waschen, halbieren, weiße Trennwände und Kerne entfernen. Alle Gemüse in ca. 1 cm große Würfel schneiden. Den Knoblauch schälen und fein würfeln. Rosmarin und Thymian abbrausen und trocken schütteln, die Nadeln bzw. Blättchen abzupfen und sehr fein hacken.

2. Das Öl in einem Topf erhitzen. Aubergine, Zucchini und Paprika hineingeben und bei mittlerer bis großer Hitze unter Rühren ca. 3 Min. kräftig anbraten. Knoblauch, Rosmarin und Thymian dazugeben und ca. 2 Min. mitdünsten. Zucker, Essig und die stückigen Tomaten dazugeben und gut unterrühren.

3. Die Mischung offen langsam zum Kochen bringen und bei kleiner Hitze ca. 1 Std. kochen lassen, bis das Relish sirupartig wird. Dabei ab und zu, gegen Ende der Garzeit häufiger umrühren, damit das Relish nicht anbrennt.

4. Das Relish mit Salz und Pfeffer würzen und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Diese verschließen und ca. 10 Min. auf den Deckel stellen. Die Gläser wieder umdrehen und abkühlen lassen.

5. Bis zum Servieren mindestens 24 Std. durchziehen lassen. Im Kühlschrank hält es sich ca. 4 Wochen.

Das Relish schmeckt als Brotaufstrich, zu Ofenkartoffeln und zu veganem „Fleisch“ und Käse.

## 3. Apfel - Relish

### Zutaten

- 80 g Zucker
- 100 ml Apfelessig
- 80 ml Apfelsaft
- 2 Äpfel (z. B. Boskop, ca. 400 g)
- 2 Stangen Staudensellerie
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück Ingwer (ca. 1 cm)
- 1 rote Chilischote
- 1/2 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 2 EL Rosinen
- 2 EL Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Zucker, Essig und Apfelsaft in einen Topf geben. Die Äpfel schälen, vierteln und entkernen. Die Viertel in ca. 5 mm große Würfel schneiden und sofort in die Essigmischung geben.

2. Sellerie putzen und waschen, zuerst längs in schmale Streifen und diese in ca. 4 mm große Würfel schneiden.

3. Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in sehr kleine Würfel schneiden.

4. Die Korianderkörner im Mörser grob zerdrücken und mit Senfkörnern, Sellerie, Zwiebel, Ingwer, Chili und Rosinen zu den Äpfeln geben.

5. Unter Rühren leicht aufkochen lassen, bis sich der Zucker vollständig aufgelöst hat.

6. Offen bei mittlerer Hitze 45 - 60 Min. köcheln lassen, immer wieder rühren. Die Masse sollte marmeladig ein kochen und das Essigaroma verlieren, evtl. gegen Garzeitende die Hitze erhöhen.

7. Das Relish mit Salz und Pfeffer abschmecken, abkühlen und 1 Tag zugedeckt ziehen lassen. Hält gekühlt 2 - 3 Wochen.

## 4. Ananas - Dattel - Relish

### Zutaten

- 1 Ananas (ca. kg, geputzt gewogen ca. 550 g)
- 200 g Datteln
- 1 rote Zwiebel
- 1 Bio-Zitrone
- 1 rosa Grapefruit
- 200 g Zucker
- 200 ml milder heller Essig
- je 2 TL Currypulver und gelbes Senfmehl
- 1 Prise Zimtpulver
- Salz

### Zubereitung

1. Von der Ananas den Stielansatz und die grüne Krone abschneiden. Die Ananas auf ein Küchensbrett stellen und die Schale Streifen für Streifen abschneiden. Die braunen Schalenreste, die jetzt noch im Fruchtfleisch stecken, mit der Spitze des Sparschälers oder einem Messer ausstechen. Die Ananas vierteln und den harten Strunk aus der Mitte ausschneiden. Die Ananas in kleine Würfel schneiden.

2. Datteln aufschneiden, entsteinen und in Streifen schneiden.

3. Zwiebel schälen, sehr fein würfeln.

4. Zitrone heiß waschen und abtrocknen. Schale fein abreiben. Zitrone und Grapefruit auspressen.

5. In einem Topf Zucker mit Essig, Zitronen- und Grapefruitsaft, Zitruschale, Gewürze und 2 TL Salz erhitzen.

6. Ananas und Zwiebeln zugeben. Die Mischung offen ca. 40 Min. köcheln, bis sie dickflüssig wird.

7. Datteln untermischen, das Relish mit Salz abschmecken.

8. In 4-5 vorbereitete Gläser füllen.

9. Diese gleich verschließen und das Relish abkühlen lassen.

## 5. Paprika - Mais - Relish

### Zutaten

- 1 kleine Dose Mais (140 g Abtropfgewicht)
- ½ rote Paprikaschote
- 1 Schalotte
- 1 rote Chilischote (nach Belieben)
- 50 ml Rotweinessig
- 50 g Zucker
- 1 TL Selleriesalz
- 1 TL Mehl
- 2 EL Korinthen
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Den Mais abtropfen lassen. Die Paprikaschote entkernen, waschen und klein würfeln.

2. Die Schalotte schälen und fein würfeln.

3. Nach Belieben die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.

4. Den Essig in einem Topf mit 50 ml Wasser, Zucker, Selleriesalz und Mehl aufkochen und ca. 2 Min. leicht dicklich einkochen lassen.

5. Mais, Paprika, Schalotte, Korinthen und nach Belieben die Chiliwürfel dazugeben. Alles erneut aufkochen.

6. Dann zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen.

7. Das Paprika - Mais - Relish mit Selleriesalz und Pfeffer abschmecken.

8. Heiß in ein sauberes Twist - off - Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

9. Paprika - Mais - Relish passt zu veganen Steaks, Gegrilltem, Sandwiches, Tortillas.

## 6. Apfel - Gurken - Relish

### Zutaten

- 1 Salatgurke (ca. 400 g)
- 2 säuerliche Äpfel (ca. 400 g, geputzt gewogen ca. 350 g)
- 2 EL Zitronensaft
- 250 g Schalotten
- 1 getrocknete Chilischote
- 1 TL Dillsamen
- 1 TL Koriandersamen
- 200 g Zucker
- 200 ml Apfelessig
- 4 EL Calvados (oder Weinbrand; nach Belieben)
- Salz
- Mörser

### Zubereitung

1. Die Gurke schälen, abtrocknen und der Länge nach halbieren. Die Kerne mit einem Teelöffel aus den Hälften heraus schaben, die Gurkenhälften klein würfeln.

2. Die Äpfel vierteln, schälen und von den Kerngehäusen befreien. Die Äpfel in kleine Würfel schneiden und mit dem Zitronensaft mischen.

3. Die Schalotten schälen und sehr fein würfeln.

4. Die Chilischote im Mörser mit den Dillsamen und dem Koriander leicht andrücken.

5. Die Gewürze mit der Gurke, den Äpfeln und den Schalotten in einen Topf geben. Zucker, Essig und nach Belieben den Calvados dazugeben und alles mit ca. 2 TL Salz würzen.

6. Die Mischung offen bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 40 Min. köcheln, bis sie dickflüssig wird.

7. Das Relish eventuell noch mit etwas Salz abschmecken.

8. Sofort in 4-5 vorbereitete Gläser füllen. Diese gleich verschließen und das Relish abkühlen lassen.

# Chutneys

## 1. Spätsommer - Chutney

### Zutaten

- 250 g gelbe Kirschtomaten
- 2 Nektarinen
- 100 g getrocknete Aprikosen
- 1 Schalotte
- 1 Knoblauchzehe
- ½-1 große rote Chilischote
- 150 g Zucker
- 150 ml Weißweinessig
- 1 Prise feines Meersalz
- 1 Sternanis
- 1 TL Schwarzkümmel
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

### Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und vierteln.
2. Nektarinen vierteln, entkernen, schälen und das Fruchtfleisch (es sollten 150 g sein) wie die Aprikosen klein würfeln.
3. Schalotte und Knoblauch schälen, fein würfeln.
4. Chilis waschen, entstielen, fein hacken.
5. Alle Zutaten (bis auf den Schwarzkümmel) in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze unter gelegentlichem Umrühren in 25-30 Minuten einkochen lassen.
6. Dabei ab und zu probieren und den Sternanis entfernen, wenn sein Aroma zu kräftig werden sollte.
7. Wenn das Chutney vollständig eingedickt ist (also dickflüssig und zäh ist), noch den Schwarzkümmel unterrühren.
8. Das Chutney in die Gläser füllen, gut verschließen und bis zum Verschicken an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.



## 2. Heidelbeer - Zwiebel - Chutney

### Zutaten

- 500 g Heidelbeeren
- 1 rote Zwiebel
- ½ Bio-Zitrone
- 2 EL Aceto balsamico
- 1 EL Olivenöl
- 2 EL brauner Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Heidelbeeren verlesen, waschen und trocken tupfen.
2. Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Zitrone heiß waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Saft auspressen und mit dem Essig verrühren.
4. Das Öl in einem breiten Topf erhitzen. Die Zwiebelwürfel darin ca. 3 Min. bei mittlerer Hitze dünsten.
5. Den Zucker hinzufügen und unter Rühren erhitzen, bis er geschmolzen ist.
6. Mit der Essig - Zitronen - Mischung ablöschen und ca. 2 Min. kochen lassen.
7. Die Heidelbeeren dazugeben und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren offen ca. 10 Min. kochen lassen, falls nötig, 3-4 EL Wasser hinzufügen.
8. Mit Salz, Pfeffer und der Zitronenschale würzen.
9. Das Chutney in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen.
10. Die Gläser verschließen, umdrehen und abkühlen lassen.
11. Das Chutney hält sich an einem dunklen und kühlen Ort gelagert ca. 2 Monate.

## 3. Tomaten - Dattel - Chutney

### Zutaten

- 400 g Tomaten
- 75 g saftige Datteln (z. B. Medjool)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- 1 grüne Chilischote
- 3 EL Öl
- 1 TL Panch Phoran (indische 5-Gewürze-Mischung)
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL brauner Zucker
- 25 ml Apfelessig
- Salz
- Limettensaft (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Die Datteln entsteinen, Zwiebel und Knoblauch schälen. Alle Zutaten fein würfeln.
3. Den Ingwer schälen. Die Chili vom Stielansatz befreien, waschen und nach Belieben entkernen. Ingwer und Chili fein hacken.
4. Das Öl in einem Topf erhitzen. Panch Phoron darin 2-3 Min. anrösten, bis die Gewürze beginnen zu duften.
5. Alle vorbereiteten Zutaten, Chilipulver, Zucker, 100 ml Wasser und Apfelessig zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Dabei regelmäßig umrühren.
6. Das Chutney mit Salz und nach Belieben mit Limettensaft oder Zucker süßsauer abschmecken.
7. Sofort in ein sauberes Schraubglas füllen und dieses fest verschließen. Nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen, dort ist das Chutney ca. 1 Woche haltbar.

## 4. Pflaumen - Cranberry - Chutney

### Zutaten

- 500 g blaue oder rote Pflaumen
- 1 große rote Zwiebel
- ½-1 große rote Chilischote
- 50 g getrocknete Cranberrys
- 150 ml Weißweinessig
- 75 g weißer oder brauner Zucker
- 2 EL Vanillezucker
- 3 Nelken
- ½ TL gemahlener Zimt
- Twist - off - Gläser (sterilisiert)

### Zubereitung

1. Die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in 1 cm große Würfel schneiden (es sollten 450 g sein).

2. Die Zwiebel schälen, der Länge nach halbieren und in feine Halbringe schneiden.

3. Die Chilischote waschen, entstielen und fein hacken.

4. Alle Zutaten in einen großen Topf geben und bei mittlerer Hitze in etwa 30 Minuten einkochen lassen.

5. Dabei öfter umrühren und darauf achten, dass nichts am Topfboden ansetzt. Vor allem zum Ende hin dickt das Chutney recht stark ein.

6. Wenn das Chutney vollständig eingedickt ist (also dickflüssig und zäh ist), in die Gläser füllen, gut verschließen.

7. Bis zum Verschenken oder Öffnen zum Eigenverbrauch an einem dunklen, kühlen Ort aufbewahren.

## 5. Kokos - Koriander - Chutney mit Chili und Minze (kalt gerührt)

### Zutaten

- 50 g frisches Kokosnussfleisch
- 30 g Minze
- 60 g Koriandergrün
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 1/2 TL brauner Zucker
- 2 EL frisch gepresster Limettensaft
- Salz

### Zubereitung

1. Das Kokosnussfleisch auf der Rohkostreibe fein raspeln.
2. Kräuter abbrausen und trocken schütteln, Minzeblättchen abzupfen und grob zerschneiden,
3. Koriander mit Stängeln ebenfalls grob zerschneiden.
4. Knoblauch schälen und grob hacken.
5. Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, die Hälften waschen und fein hacken.
6. Beides mit Kräutern, Zucker und Limettensaft in einen hohen Rührbecher geben und mit dem Pürierstab fein pürieren, dabei eventuell 1-3 EL Wasser hinzufügen (es sollte aber ein eher trockenes Chutney sein).
7. Kokosraspel unterrühren und mit Salz würzen.
8. Vor dem Servieren möglichst 1 Std. durchziehen lassen.

## 6. Indisches Mango - Chutney

### Zutaten

- 2 Mangos (ca. 600 g, geputzt gewogen ca. 450 g)
- 250 g Stachelbeeren
- 4 getrocknete Chilischoten
- 2 TL gelbe Senfkörner
- 4 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 1 TL gemahlene Kurkuma
- 100 ml Apfelessig
- 100 g Zucker
- Salz
- Mörser

### Zubereitung

1. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
2. Die Stachelbeeren waschen, Stiele und Blütenansätze abknipsen. Die Beeren halbieren.
3. Chilis und Senfkörner in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. rösten, im Mörser feinstmöglich zerdrücken.
4. Knoblauch schälen, fein würfeln.
5. In einem Topf im Öl die zerdrückten Gewürze und Kurkuma bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten.
6. Den Essig, 100 ml Wasser und den Zucker zufügen, alles zum Kochen bringen.
7. Mangowürfel, Beeren und ca. 2 TL Salz dazugeben.
8. Das Chutney offen bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, bis es dickflüssig ist. Zwischendurch häufig umrühren.
9. Das Chutney abschmecken, in 4-5 vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.

## 7. Zwetschgenchutney mit Wacholderbeeren

### Zutaten

- 1 Schalotte
- 200 g Zwetschgen
- 1 Wacholderbeere
- 3 Gewürznelken
- 1 TL Senfsamen
- 1 TL Ingwerpulver
- 1 Prise Zimtpulver
- 1 Prise Pul Biber (türkische Gewürzmischung)
- 50 g Rohrohrzucker
- 3 cl weißer oder brauner Rum (40 - 54 Vol.-%; nach Belieben)
- 100 ml Orangensaft
- 50 ml Rotweinessig
- 3 EL Korinthen (oder Rosinen)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
2. Die Zwetschgen waschen, mit einem sauberen Küchentuch trocken reiben, halbieren und entsteinen. Die Zwetschgenhälften in grobe Stücke schneiden.
3. Die Wacholderbeere mit einem Messer etwas andrücken.
4. Zwetschgen, Schalotte und Wacholderbeere mit Nelken, Senfsamen, Ingwer, Zimt, Pul Biber und dem Zucker in einem Topf erhitzen und leicht karamellisieren lassen.
5. Nach Belieben mit Rum ablöschen und diesen etwas verkochen lassen.
6. Den Orangensaft und den Essig dazugießen und die Korinthen hinzufügen.
7. Alles aufkochen und bei mittlerer Hitze offen 8 - 10 Min. einkochen lassen. Das Zwetschgenchutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.
8. Heiß in ein sauberes Twist - off - Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen. Neben Senf ist es eine perfekte Abrundung für eine vegane Käseplatte oder veganes Fleisch oder Aufschnitt.

## 8. Kürbischutney

### Zutaten

- 750 g Hokkaido-Kürbis
- 250 g Zwiebeln
- 4 Zweige Rosmarin
- 3 EL Pinienkerne
- 6 EL Sultaninen
- 2 EL Zucker
- 1/2 TL Salz
- Pfeffer
- 1 Prise gemahlener Kümmel
- 4 EL Weißweinessig

### Zubereitung

1. Kürbis waschen, entkernen und mit Schale grob raspeln.
2. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden.
3. Rosmarin waschen und trocken schütteln, die Nadeln abstreifen und hacken.
4. Pinienkerne in einem Topf ohne Fett rösten, bis sie duften.
5. Dann 250 ml Wasser dazugießen.
6. Kürbis, Zwiebeln, Sultaninen und Zucker zugeben.
7. Mit Salz, Pfeffer und Kümmel würzen.
8. Zugedeckt in ca. 25 Min. weich dünsten.
9. Essig zugeben und offen in 2-3 Min. einkochen.
10. Heiß in Gläser abfüllen und verschließen.

## 9. Apfelchutney

### Zutaten

- 2 EL grüner Pfeffer (frisch oder aus dem Glas)
- 1 TI Szechuan - Pfeffer (Asienladen)
- 2 Bio - Limetten
- 1 kg Äpfel (z. B. Granny Smith)
- 150 g Zucker
- 12 Wacholderbeeren
- 1 TL Salz
- 100 ml Apfelsaft

### Zubereitung

1. Die grünen Pfefferbeeren im Mörser zerstoßen.
2. Szechuan - Pfeffer ohne Fett rösten, bis er zu duften beginnt.
3. Dann im Mörser schroten.
4. Limetten heiß waschen und abtrocknen, die Schale abreiben und den Saft auspressen.
5. Äpfel vierteln, entkernen und raspeln.
6. Mit beiden Pfeffersorten, Limettenschale und -saft, Zucker, Wacholderbeeren, Salz und Apfelsaft in einem Topf offen bei kleiner Hitze ca. 20 Min. dünsten.
7. Das Chutney sofort in Schraubdeckelgläser füllen und die Gläser verschließen.
8. Passt zu Gegrilltem, Geräuchertem oder Gebratenem und zu Vollkornbrot, wie Pumpernickel.



## 10. Rhabarberchutney mit Aprikosen

### Zutaten

- 1 kg Rhabarber
- 200 g Lauch
- 200 g getrocknete Aprikosen
- 6 Knoblauchzehen
- 75 g frischer Ingwer
- 50 g Himbeeren
- 100 ml Apfelsaft
- 1 EL Senfkörner
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 150 g Zucker
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Rhabarber waschen, putzen, eventuell schälen und klein würfeln.
2. Lauch putzen, längs halbieren, waschen und würfeln.
3. Aprikosen in Streifen schneiden.
4. Knoblauch und Ingwer schälen und in dünne Scheibchen schneiden.
5. Himbeeren verlesen.
6. Vorbereitete Zutaten mit Apfelsaft, Gewürzen und Zucker bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren ca. 30 Min. einkochen lassen.
7. Mit Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen.
8. Sofort in Schraubdeckelgläser füllen und die Gläser verschließen.
9. Passt zu afghanischen oder indischen Reisgerichten.

# 11. Mangochutney mit Koriander

## Zutaten

- 100 g Schalotten
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
- 2-5 rote Chilischoten
- 1 Bio - Orange
- 1 Bio - Limette
- 2 reife Mangos
- 50 g getrocknete Mangos
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Senfkörner
- 1 Zimtstange
- 100 g brauner Zucker
- 1/2 TL Salz

## Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden.
2. Den Ingwer schälen und fein hacken.
3. Die Chilischoten putzen, waschen und mit den Kernen fein hacken.
4. Orange und Limette heiß waschen und abtrocknen.
5. Von beiden jeweils 1-2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen.
6. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
7. Die getrockneten Mangostücke etwas kleiner schneiden.
8. Schalotten, Ingwer, Chilis, Zitruschalen, Zitrusaft, Mangos, Koriander- und Senfkörner, Zimtstange, Zucker und Salz in einen Topf geben und offen bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 25-30 Min. köcheln lassen, bis das **Chutney** dickflüssig ist.
9. Die Zimtstange entfernen.
10. Die kochend heiße Masse sofort in Schraubdeckelgläser füllen und die Gläser verschließen

## 12. Bratapfelchutney

### Zutaten

- 2 säuerliche Äpfel
- 50 g Mandeln
- 1 Schalotte
- 50 g Zucker
- 1 TL Ingwerpulver
- ½ TL Zimtpulver
- 2 Gewürznelken
- 50 ml trockener Weißwein
- 50 ml Weißweinessig
- Tonkabohne
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, vierteln und das Kerngehäuse herausschneiden.
2. Die Apfelviertel klein würfeln und 200 g Fruchtfleisch abwiegen.
3. Die Mandeln längs halbieren.
4. Die Schalotte schälen und fein würfeln.
5. In einer beschichteten Pfanne Schalotte, Äpfel und Mandeln anrösten, bis sich ein brauner Belag in der Pfanne gebildet hat.
6. Zucker, Ingwer, Zimt und Nelken dazugeben und karamellisieren lassen.
7. Mit Wein und Essig ablöschen, aufkochen und 4 Min. offen einkochen lassen.
8. Etwas Tonkabohne in das Chutney reiben.
9. Dieses mit Salz und Pfeffer abschmecken.
10. Das Chutney heiß in ein sauberes Twist-off-Glas füllen, verschließen und abkühlen lassen.

# 13. Grünes Tomatenchutney

## Zutaten

- 500 g reife grüne Tomaten
- Salz
- 250 g Äpfel (z. B. Boskop)
- 250 g Zwiebeln
- 3 getrocknete Chilischoten
- 200 g Rohrohrzucker
- 200 ml Apfelessig
- 2 rote Paprikaschoten

## Zubereitung

1. Tomaten waschen und die Stielansätze entfernen. Die Tomaten in sehr feine Scheiben schneiden, in ein Sieb geben, mit Salz bestreuen und abtropfen lassen. Die Scheiben abspülen.

2. Äpfel waschen, vierteln und entkernen.

3. Zwiebeln schälen und halbieren.

4. Zwiebeln und Äpfel fein hacken.

5. Alle vorbereiteten Zutaten mit Salz, Chili, Zucker und Essig in einem Topf aufkochen, dann offen bei kleiner Hitze ca. 20 Min. köcheln lassen, bis die Flüssigkeit verdampft ist.

6. Paprikaschoten in 3-4 Spalten teilen, putzen, waschen und auf ein Blech legen. Dann unter dem Backofengrill 5-10 Min. garen, bis die Haut gebräunt ist und Blasen wirft.

7. Herausnehmen, mit feuchtem Küchenpapier bedecken und kurz ruhen lassen. Die Paprikaspalten häuten und in schmale Streifen schneiden.

8. Paprikastreifen zum Chutney geben und 5-10 Min. mitkochen, bis das Chutney eingedickt ist.

9. Chili entfernen.

10. Die heiße Masse in saubere Gläser füllen. Die Gläser fest verschließen.

## 14. Chutney aus Trockenfrüchten

### Zutaten

- 400 g getrocknete Datteln ohne Stein
- 250 g ungeschwefelte Trockenpflaumen
- 250 g getrocknete Aprikosen
- 200 g Rosinen
- 400 ml Orangensaft
- 300 g Möhren
- 2 weiße Zwiebeln
- 1 Bio - Orange
- 50 g frische Ingwerwurzel
- 2 Stängel Zitronengras
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1/2 TL gemahlene Gewürznelken
- 1 TL Chiliflocken
- 100 ml Rotweinessig
- Salz

### Zubereitung

1. Datteln, Pflaumen und Aprikosen in Stücke schneiden. Das Trockenobst in eine Schüssel geben, mit dem Orangensaft begießen und 30 Min. stehen lassen. Möhren schälen und grob raspeln.

2. Die Zwiebeln schälen und fein würfeln. Die Orange waschen, abtrocknen und die Schale fein abreiben. Orangensaft auspressen und zum Trockenobst geben.

3. Den Ingwer schälen und fein reiben. Vom Zitronengras die äußeren harten Blätter und die Enden abschneiden, die zarten Teile quer in sehr feine Streifen schneiden.

4. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Zwiebeln darin glasig dünsten. Möhren, Ingwer, Zitronengras und Gewürze zugeben, kurz mit schmoren. Trockenobst mit Saft, Essig und 1 TL Salz dazugeben, unterrühren. Alles 30 Min. offen einkochen lassen.

5. Das Chutney mit Salz und evtl. etwas Essig abschmecken und heiß in die Gläser füllen, sofort verschließen. Auf den Deckeln stehend 5 Min., dann richtig herum komplett abkühlen lassen. Das Chutney vor dem Verzehr mindestens 4 Wochen lagern und reifen lassen.

## 15. Paprika - Chutney

### Zutaten

- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 1 cm)
- 2 Frühlingszwiebeln
- 100 g geröstete, gehäutete Paprikaschoten (aus dem Glas)
- 50 g Rosinen
- 3 EL Aceto balsamico
- 2 EL Zucker
- 100 ml passierte Tomaten (aus dem Tetrapack)
- 50 ml Instant-Gemüsebrühe
- Salz
- 1/2 TL Sambal Oelek
- 1 EL Olivenöl

### Zubereitung

1. Knoblauchzehe und Ingwer schälen, fein hacken.
2. Frühlingszwiebeln waschen, putzen und quer in feine Ringe schneiden.
3. Paprikaschoten abtropfen lassen, dann fein würfeln.
4. 1 EL Öl in einem Topf erhitzen, darin Knoblauch, Ingwer und Frühlingszwiebeln unter Rühren andünsten.
5. Paprika, Rosinen, Aceto balsamico, Zucker, Tomaten und Instant-Gemüsebrühe untermischen.
6. Alles bei geringer Hitze 8-10 Min. köcheln lassen.
7. Mit Salz und Sambal Oelek abschmecken, abkühlen lassen.

Das Chutney hält sich im Kühlschrank gut verschlossen mindestens 5-6 Tage.

## 16. Mirabellen - Chutney

### Zutaten

- 1,5 kg Mirabellen
- 1 EL Senfkörner
- 1 TL Pimentkörner
- 1 TL Korianderkörner
- 1 TL Kreuzkümmel
- 2 Sternanis
- 2 Knoblauchzehen
- 1 rote Chilischote
- 250 ml Weißwein
- 200 g brauner Zucker
- 50 ml Apfelessig
- 40 g gehackte Mandeln
- Salz
- 1 Prise Currypulver

### Zubereitung

1. Mirabellen waschen, entsteinen und vierteln.
2. Gewürze in einer Pfanne ohne Fett rösten, bis sie duften. Dann abkühlen lassen und fein mahlen.
3. Knoblauch schälen und fein hacken.
4. Chilischote halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln.
5. Wein mit Zucker und Essig aufkochen. Mirabellen, Gewürze, Knoblauch und Chili dazugeben und die Mischung offen ca. 15 Min. köcheln lassen.
6. Inzwischen die Mandeln rösten und unter das Chutney rühren.
7. Chutney mit Salz und Currypulver würzen.
8. Heiß in die Gläser füllen. Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

# 17. Kirsch - Chutney

## Zutaten

- 500 g Süßkirschen
- 1 kleine rote Zwiebel
- 2 EL Öl
- 1 Stück Ingwer
- 70 ml Weißweinessig
- 100 g brauner Zucker
- 4 EL Limettensaft (ersatzweise Zitronensaft)
- 1/2 TL gemahlener Piment (ersatzweise 1 Nelke, gemörsert)
- Salz
- schwarzer Pfeffer (frisch gemahlen)

## Zubereitung

1. Die Kirschen waschen, die Stiele abzupfen, die Früchte halbieren und entkernen.
2. Die Zwiebel schälen und fein würfeln.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen und die Zwiebel darin bei mittlerer Hitze ca. 3 Min glasig andünsten, nicht bräunen.
4. Inzwischen den Ingwer schälen und fein reiben. Zur Zwiebel geben und 1 Min. mitdünsten.
5. Die Zwiebel - Ingwer - Mischung mit dem Essig ablöschen. Zucker, Kirschen, Limettensaft und Piment dazugeben.
6. Das Ganze bei mittlerer Hitze offen 30-40 Min. unter gelegentlichem Rühren einkochen lassen. Gegen Ende der Kochzeit mit 1 Prise Salz und Pfeffer würzen.
7. Das Chutney ist fertig, wenn der Topfboden noch mit etwas Flüssigkeit bedeckt ist. Es soll nicht die ganze Flüssigkeit eingekocht werden, da die Mischung nach dem Abfüllen in die Gläser (oder nach dem Abkühlen) noch eindickt.
8. Das Chutney in vorbereitete Gläser füllen und im Kühlschrank lagern, dort hält es einige Monate.



# 18. Kokosnuss - Chutney

## Zutaten

- 1 Kokosnuss
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Kokosöl
- 1/2 TL braune Senfkörner
- 1 TL halbierte, schwarze Linsen (Urad Dal; falls keine im Haus sind, geht's auch mal ohne)
- 5 Curryblätter
- 1 getrocknete Chilischote
- Salz

## Zubereitung

1. Kokosnuss aufrecht festhalten. Einen großen Schraubenzieher an einem der schwarzen Flecken ansetzen und mit dem Hammer draufschlagen, bis die Schale durchstoßen ist. Das Kokosnusswasser durch das Loch abgießen und auffangen.

2. Jetzt in einer geraden Linie mit der »spitzen« Seite des Hammers ringsherum auf die Nuss schlagen. So zwei bis drei Runden drehen, bis die Nuss aufspringt.

3. Mit einem stabilen, großen Messer das Fruchtfleisch in Stücken herauslösen. Anschließend auf einer Reibe fein reiben – das erfordert etwas Geduld und Muskelkraft! (Schöner sieht das Chutney übrigens aus, wenn man die braune, innere Schale möglichst nicht mitreibt.) Das Nussfleisch in einem Schälchen mit einigen Esslöffeln vom Kokosnusswasser mischen.

4. Ingwer schälen und fein reiben. Grüne Chilischote waschen, entstielen und fein hacken. In einem Pfännchen das Kokosöl heiß werden lassen. Darin die Senfkörner, Linsen, Curryblätter und getrocknete Chili bei mittlerer Hitze braten, bis es knistert. Ingwer und gehackte Chili dazugeben und etwa 30 Sekunden mitbraten, dann alles unter die Kokosnussmasse mischen.

5. Noch so viel von dem Kokosnusswasser unterrühren, dass ein breiiges Chutney entsteht.

6. Salzen und vor dem Servieren möglichst noch 2-3 Stunden im Kühlschrank zugedeckt durchziehen lassen.

# 19. Tomaten - Aprikosen - Chutney

## Zutaten

- 2 Schalotten
- 1 Zehe Knoblauch
- 1 Stück Ingwer
- 2 EL Öl
- 60 g getrocknete Aprikosen
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- 1/2 TL Kreuzkümmel
- 2 Msp. Currypulver
- 2 EL Weißweinessig
- Salz
- Pfeffer
- Zucker
- 2 Frühlingszwiebeln (nach Belieben)

## Zubereitung

1. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und fein würfeln.
2. Öl in einem Topf erhitzen, Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
3. Aprikosen klein würfeln und mit Tomaten und Gewürzen zu den Schalotten geben.
4. Alles offen ca. 20 Min. köcheln lassen. Dann den Essig dazugeben und das Chutney weitere 2-3 Min. köcheln lassen.
5. Chutney mit Salz, Pfeffer und Zucker würzen, mit dem Stabmixer leicht anpürieren und abkühlen lassen.
6. Nach Belieben das Grün von 2 Frühlingszwiebeln in feine Ringe schneiden und unter das abgekühlte Chutney mischen.

## 20. Zwiebel - Apfel - Chutney

### Zutaten

- 1 rote Chilischote
- 25 g frischer Ingwer
- 200 g große Gemüsezwiebeln
- 200 g Äpfel
- 180 g Gelierzucker 2:1
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Die Chilischote längs halbieren, waschen, entkernen und klein würfeln.

2. Ingwer schälen und fein reiben.

3. Zwiebeln und Äpfel schälen. Äpfel entkernen.

4. Zwiebeln und Äpfel klein würfeln und mit Gelierzucker, Chiliwürfeln und Ingwer in einen Topf geben und mischen.

5. Die Mischung mit Pfeffer würzen und offen bei mittlerer Hitze ca. 4 Min. sprudelnd kochen lassen.

6. Das Chutney in die heiß ausgespülten Gläser füllen. Gläser verschließen und in den Kühlschrank stellen.

## 21. Apfel - Dattel - Chutney

### Zutaten

- 250 g Schalotten
- 150 g Datteln
- 2 säuerliche Äpfel (z.B. Braeburn)
- Salz
- 100 g brauner Zucker
- 125 ml Weißwein- oder Reissessig
- 1-2 Chilischoten
- 1 TL Senfkörner
- 2 Lorbeerblätter
- 100 ml Apfelsaft
- 1 Bund Koriandergrün

### Zubereitung

1. Schalotten schälen, in Scheiben schneiden.
2. Datteln entkernen, schälen und in Streifen schneiden.
3. Äpfel waschen, vierteln, putzen und in Scheiben schneiden.
4. Alles in einen Topf geben, leicht salzen und mit Zucker und Essig mischen.
5. Chilis waschen und in Ringe schneiden, mit Senf und Lorbeer zugeben.
6. Mit Apfelsaft aufgießen, in 20 Min. zu einer marmeladenartigen Konsistenz einkochen lassen.
7. Währenddessen den Koriander waschen, trocken schütteln und hacken. Unter das fertige Chutney ziehen.
8. Sofort in sterilisierte Twist - off - Gläser füllen.

## 22. Tomaten - Dattel - Chutney

### Zutaten

- 400 g Tomaten
- 75 g saftige Datteln (z.B. Medjool)
- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm lang)
- 1 grüne Chilischote
- 3 EL Öl
- 1 TL Panch Phoran (indische 5-Gewürze-Mischung)
- ½ TL Chilipulver
- 1 TL brauner Zucker
- 25 ml Apfelessig
- Salz
- Limettensaft (nach Belieben)

### Zubereitung

1. Tomaten waschen und vierteln, dabei die Stielansätze entfernen.
2. Die Datteln entsteinen, Zwiebel und Knoblauch schälen.
3. Alle Zutaten fein würfeln.
4. Den Ingwer schälen. Die Chili vom Stielansatz befreien, waschen und nach Belieben entkernen. Ingwer und Chili fein hacken.
5. Das Öl in einem Topf erhitzen. Panch Phoron darin 2-3 Min. anrösten, bis die Gewürze beginnen zu duften.
6. Alle vorbereiteten Zutaten, Chilipulver, Zucker, 100 ml Wasser und Apfelessig zugeben, aufkochen und offen bei mittlerer Hitze in ca. 20 Min. zu einer dickflüssigen Masse einkochen. Dabei regelmäßig umrühren.
7. Das Chutney mit Salz und nach Belieben mit Limettensaft oder Zucker süßsauer abschmecken.
8. Sofort in ein sauberes Schraubglas füllen und dieses fest verschließen. Nach dem Abkühlen in den Kühlschrank stellen, dort ist das Chutney ca. 1 Woche haltbar.

## 23. Ananas - Tomaten - Chutney

### Zutaten

- ¼ Ananas (ca. 250 g; ersatzweise Ananas aus der Dose)
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Stück Ingwer (ca. 2 cm)
- 1 EL Rapsöl
- 2 EL Zucker
- 1 kleine Dose stückige Tomaten (ca. 210 g)
- 4 EL Weißweinessig
- Salz
- Cayennepfeffer

### Zubereitung

1. Die Ananas schälen, das Fruchtfleisch vom Strunk befreien und in kleine Würfel schneiden.
2. Schalotten, Knoblauch und Ingwer schälen und klein würfeln.
3. Öl erhitzen. Schalotten, Knoblauch und Ingwer darin andünsten.
4. Zucker darüber streuen und schmelzen lassen.
5. Ananas und Tomaten dazugeben, alles mit Essig würzen.
6. Das Chutney offen bei mittlerer Hitze 15 Min. kochen lassen.
7. Mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
8. Vor dem Servieren mindestens 30 Min. abkühlen lassen.

## 24. Einfaches Mango - Chutney

### Zutaten

- 3 reife Mangos (ungefähr 1,2 kg)
- 1 reife Ananas (1-1,2 kg schwer)
- 1 rote Paprikaschote
- 2 frische rote Chilischoten
- 50 g frische Ingwerwurzel
- 50 g Rosinen
- 150 g Zucker
- 1 EL Salz
- ¼ l Obstessig
- 2-3 Zwiebeln
- 1-2 Knoblauchzehen
- 2 Zitronen
- 1 TL Senfkörner
- 1 TL Pimentkörner

### Zubereitung

1. Bei den Mangos das Fruchtfleisch am Kern entlang wegschneiden, die Stücke schälen und würfeln. Möglichst viel Fruchtfleisch noch von den Kernen abkratzen. Die Ananas schälen und auch in Würfel schneiden. Paprikaschote und Chilischoten längs halbieren, Stiele, Kerne und Trennwände entfernen. Schoten waschen und in kleine Stücke schneiden. Den Ingwer schälen und in Scheibchen schneiden. Rosinen grob hacken.

2. Alle vorbereiteten Zutaten in einen großen Topf geben, mit Zucker, Salz und Essig mischen und zugedeckt über Nacht oder wenigstens einige Stunden ziehen lassen.

3. Dann erst Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein hacken, Zitronensaft auspressen, alles mit den Gewürzen in den Topf geben und gut mit den Früchten mischen.

4. Deckel zu, bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Dann die Hitze herunterschalten, ohne Deckel noch 30 Minuten sanft vor sich hin köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist. Öfter mal umrühren.

5. Wenn's für den Vorrat sein soll, ganz heiß in kochendheiß ausgespülte Gläser (mit Twist - off - Deckel) füllen und sofort verschließen. Ansonsten: Abkühlen lassen und essen.

## 25. Trauben - Chutney mit Pinienkernen

### Zutaten

- 3 Schalotten
- 20 g frischer Ingwer
- 1 rote Chilischote
- 300 g helle kernlose Weintrauben
- 30 g Pinienkerne
- 2 EL Öl
- 80 g Zucker
- 100 ml Apfelsaft
- 2 Gewürznelken
- 1/2 TL gemahlener Koriander
- 1 Msp. gemahlener Kreuzkümmel
- 2 EL frisch gepresster Zitronensaft
- 2 EL Rotweinessig
- 30 g Sultaninen
- Salz
- Pfeffer
- 1 Prise Zimtpulver

### Zubereitung

1. Schalotten und Ingwer schälen und fein würfeln. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und fein würfeln. Trauben waschen, abtropfen lassen und halbieren.
2. Pinienkerne in einer beschichteten Pfanne ohne Fett hellbraun rösten.
3. Das Öl in einem Topf erhitzen. Schalotten und Ingwer darin andünsten. Den Zucker einstreuen und unter Rühren leicht karamellisieren lassen.
4. Mit Apfelsaft ablöschen. Chili, Nelken, Koriander, Kreuzkümmel, Zitronensaft und Essig zufügen. Aufkochen und 5-7 Min. köcheln lassen, bis die Mischung leicht dickflüssig ist.
5. Trauben und Sultaninen einrühren und alles bei schwacher Hitze ca. 15 Min. köcheln lassen.
6. Die Pinienkerne zugeben und noch ca. 2 Min. ziehen lassen. Das Chutney mit Salz, Pfeffer und Zimt abschmecken und abkühlen lassen.



## 26. Rettich - Walnuss - Chutney

### Zutaten

- 300 g weißer Rettich
- 1/4 TL Ajowan
- 1/4 TL Kreuzkümmelsamen
- 2 EL Sonnenblumenöl
- 1 Msp. Asafoetida
- Salz
- 1 grüne Chilischote
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa 3 cm)
- 1/2 TL Kurkumapulver
- 1/2 TL gemahlener Fenchel
- Saft von 1/2 Zitrone
- 50 g Walnuskerne

### Zubereitung

1. Den Rettich mit dem Sparschäler schälen und auf der Rohkostreibe grob raspeln.

2. Ajowan und Kreuzkümmel im Mörser grob zerstoßen.

3. Das Öl in einer beschichteten Pfanne oder im Wok bei mittlerer Hitze heiß werden lassen. Ajowan, Kreuzkümmel und Asafoetida reinstreuen, 1 Minute anrösten.

4. Rettich dazugeben und salzen. Etwa 5 Minuten braten, bis alle Flüssigkeit verdampft ist, dabei immer mal wieder umrühren.

5. Inzwischen die Chilischote waschen, entstielen und fein hacken. Den Ingwer schälen und reiben oder fein würfeln.

6. Beides mit den gemahlenden Gewürzen und dem Zitronensaft unter den Rettich rühren und weitere 5 Minuten bei kleiner Hitze braten.

7. In dieser Zeit die Walnüsse im Mörser zerstoßen und möglichst fein zerreiben. Unter den Rettich rühren und 1 Minute mitbraten, dann vom Herd nehmen.

8. Das Chutney schmeckt sowohl lauwarm als auch gut gekühlt.

## 27. Rote - Bete - Chutney

### Zutaten

- 600 g Rote Bete
- 2 große Äpfel (ca. 300 g)
- 175 ml Himbeeressig
- 1 Stück eingelegter Ingwer (Glas)
- 200 g Schalotten
- 100 g Zucker
- 1 TL Meerrettich (Glas)
- Salz
- Pfeffer

### Zubereitung

1. Rote Bete und Äpfel schälen (Einmalhandschuhe verwenden).
2. Äpfel vierteln und entkernen.
3. Rote Bete und Äpfel ca. 1 cm groß würfeln und mit Essig mischen.
4. Ingwer fein hacken und dazugeben.
5. Die Schalotten schälen und fein hacken.
6. 50 ml Wasser mit Zucker in einem Topf erhitzen, hell karamellisieren lassen, die Schalotten darin bei kleiner Hitze ca. 5 Min. dünsten.
7. Die Rote - Bete - Mischung dazugeben und in ca. 45 Min. weich dünsten.
8. Mit Meerrettich, Salz und Pfeffer würzen.
9. In heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen.

## 28. Mildes Mango - Chutney

### Zutaten

- 1,5 kg vollreife, aromatische Mangos
- 2 Schalotten
- 1 Knoblauchzehe
- 70 g frische Ingwerwurzel
- 1 frische rote Chilischote
- 1 EL Sonnenblumenöl
- 1 TL gemahlene Zitronengras
- 1 TL gemahlener Koriander
- gemahlene Nelken
- 100 g brauner Zucker
- Salz
- 80 ml Apfelessig

### Zubereitung

1. Mangos schälen, das Fruchtfleisch von den Steinen schneiden und klein würfeln.
2. Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln.
3. Ingwer schälen und fein reiben.
4. Chilischote waschen und halbieren, ohne Stielansätze und Kerne in feine Streifen schneiden.
5. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig werden lassen.
6. Mangowürfel, Ingwer, Chilischote, Zitronengras, Koriander und 1 Prise Nelken hinzugeben und alles unter Rühren kurz anschmoren.
7. Den Zucker und 200 ml Wasser unterrühren und das Ganze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 30 Min. einkochen.
8. Das Chutney mit Salz und Essig herzhaft abschmecken und in die Gläser füllen, sofort verschließen. Auf den Deckeln stehend 5 Min., dann richtig herum vollständig abkühlen lassen.
9. Das Chutney mindestens 4 Wochen lagern und reifen lassen.

## 29. Kürbis - Tomaten - Chutney

### Zutaten

- 1 1/2 kg grüne Tomaten
- 500 g Gemüsezwiebeln
- 500 g Kürbis (geputzt gewogen)
- Salz
- 150 g frische Datteln
- 250 g Zucker
- 1/4 l Weinessig
- 1 1/2 EL Mehl
- 1 1/2 EL mittelscharfer Senf
- 1 1/2 EL Currypulver
- 1 EL Cayennepfeffer
- 1 EL gemahlene Kurkuma
- 2 TL Ingwerpulver
- 1 1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

### Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, die Stielansätze dabei entfernen.
2. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden.
3. Den Kürbis schälen, entkernen und in feine Stücke schneiden.
4. Alles in eine Schüssel geben, leicht salzen und zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen.
5. Die Datteln entkernen und mit dem Zucker und dem Essig einmal aufkochen. Ebenfalls zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen.
6. Am nächsten Tag das Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Mit den Datteln in einen Topf geben, ca. 1 Std. 10 Min. leise kochen lassen, ab und zu umrühren. Mehl, Senf und alle Gewürze mit dem Pürierstab unterrühren.
7. Das Chutney heiß in vorbereitete Twist - off - Gläser füllen, sofort verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen. Das Chutney kann abgekühlt sofort verzehrt werden.

## 30. Ananas - Papaya - Chutney

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 2 Bio - Limetten
- 2 EL Olivenöl
- 150 ml frisch gepresster Orangensaft (ca. 3 Orangen)
- 2 EL Zucker
- 1 Papaya
- 1 Baby-Ananas
- 2-3 Stängel Koriandergrün
- schwarzer Pfeffer
- Salz

### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.
2. Die Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Limetten waschen und abtrocknen. Die Schale mit einem Sparschäler abschälen und in feine Streifen schneiden. Den Saft der Limetten auspressen.
4. Das Öl erhitzen, Limetten- und Chilistreifen und die Zwiebel darin 1-2 Min. andünsten.
5. Limetten- und Orangensaft sowie den Zucker dazugeben und offen bei mittlerer Hitze in ca. 6 Min. sirupartig einkochen lassen.
6. Inzwischen Papaya halbieren, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Ananas schälen, vierteln und den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Beides unter den heißen Zuckersirup rühren.
7. Das Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter hacken und unterrühren.
8. Das Chutney mit Pfeffer und etwas Salz würzen und mindestens 2 Std. im Kühlschrank ziehen lassen.

## 31. Rotes Zwiebel - Chutney

### Zutaten

- 1 EL Tamarindenmark
- 1 TL Chilipulver
- 350 g rote Zwiebeln
- 6 EL Erdnussöl
- 1 TL braune Senfkörner
- 3 TL halbierte, schwarze Linsen (Urad Dal)
- 1 Prise Asafoetida
- Salz

### Zubereitung

1. Das Tamarindenmark in kleine Stücke zupfen und in eine Schüssel geben. Mit knapp 100 ml kochend heißem Wasser übergießen und etwa 15 Minuten ziehen lassen.
2. Das Chilipulver ebenfalls mit 2 EL heißem Wasser verrühren.
3. Inzwischen die Zwiebeln schälen und in nicht zu feine Würfel schneiden.
4. Dann das Tamarindenmark durch ein feines Sieb streichen, die dicke Flüssigkeit auffangen.
5. In einer beschichteten Pfanne oder im Wok 1 EL Öl heiß werden lassen. Die Senfkörner, Linsen und Asafoetida hineingeben und anbraten, bis es leise knistert. Pfanne oder Wok vom Herd nehmen und den Inhalt zum Tamarindenextrakt geben.
6. Die Pfanne oder den Wok wieder auf den Herd stellen und das restliche Öl darin heiß werden lassen. Darin die Zwiebeln bei mittlerer Hitze goldgelb anbraten, dabei immer wieder mal umrühren.
7. Dann vom Herd nehmen und die Zwiebeln mit dem Würz - Tamarindenextrakt und dem Chiliwasser im Mixer oder mit dem Pürierstab so fein wie möglich pürieren.
8. Chutney mit Salz würzen, abkühlen lassen.
9. Es hält sich gut gekühlt 1-2 Tage, schmeckt aber frisch am allerbesten.

## 32. Tamarinden - Dattel - Chutney

### Zutaten

- 100 g Tamarindenmark (im Block gepresst)
- 5 getrocknete Datteln
- ¼ TL gemahlener Kreuzkümmel
- ½ TL Chilipulver
- Salz
- brauner Zucker

### Zubereitung

1. Das Tamarindenmark in Stücke schneiden, mit 400 ml Wasser in einen Topf geben und offen bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen lassen. |
2. Inzwischen die Datteln in schmale Streifen schneiden, dabei die Kerne entfernen.
3. Tamarindenmasse abkühlen lassen und durch ein feines Sieb pressen (Schalen und Kerne sollen im Sieb bleiben).
4. Das Mus mit den Datteln und den Gewürzen mischen und mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren.
5. Nochmals in einen Topf geben und offen bei schwacher Hitze 5-10 Min. kochen lassen.
6. Nach Wunsch mit 1-2 EL Zucker abschmecken und abkühlen lassen.

## 33. Pfirsich - Chutney

### Zutaten

- 4-5 Pfirsiche (etwa 600 g)
- 1 Stange Zitronengras
- 1 grüne Chilischote
- je 2 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen
- Saft von 1 großen Zitrone
- 2 TL grüne Pfefferkörner (am besten frische, aber eingelegte aus dem Glas gehen auch)
- 100 g Zucker
- 1 Prise gemahlener Zimt
- Salz
- 2 Stängel Minze

### Zubereitung

1. Die Haut der Pfirsiche abziehen. Bei vollreifen Früchten geht das ganz einfach, bei etwas festeren muss man nachhelfen. Die Pfirsiche kurz in kochendes Wasser tauchen und kalt abschrecken, die Haut mit einem kleinen Messer anstechen und abziehen. Pfirsiche halbieren, vom Kern befreien und in feine Schnitze schneiden.

2. Vom Zitronengras die äußere Schicht, das untere und das obere Ende abschneiden. Zitronengras waschen und ganz fein hacken. Die Chilischote waschen und den Stiel abschneiden. Schote mit den Kernen in feine Ringe schneiden.

3. Ein Pfännchen erhitzen, Kreuzkümmel und Koriander hineingeben und unter Rühren 1-2 Minuten rösten, bis sie würzig duften. In den Mörser umfüllen und zerstoßen.

4. Pfirsiche mit Zitronengras, Chili, Gewürzmischung und Zitronensaft in einen Topf füllen. Frische Pfefferkörner waschen und abzupfen, eingelegte abtropfen lassen. Mit dem Zucker, dem Zimt und 1 TL Salz unter die Pfirsiche mischen, alles erwärmen. Chutney bei schwacher Hitze offen etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis es dickflüssig wird.

5. Minze abbrausen und trockenschütteln, Blättchen abzupfen und in feine Streifen schneiden. Minzestreifen unter das Chutney mischen. Chutney in heiß ausgespülte und abgetropfte Schraubgläser füllen und gleich verschließen.



## 34. Tomaten - Chutney

### Zutaten

- 400 g Tomaten
- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 EL Öl
- 70 g Rosinen
- 1 TL Curry
- 1 TL gemahlener Ingwer
- 1 Prise Salz
- 1 EL Zucker
- 2 EL Zitronensaft

### Zubereitung

1. Tomaten in kochendes Wasser tauchen, abschrecken, häuten und würfeln.
2. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln
3. Zwiebel und Knoblauch im Öl glasig braten.
4. Tomaten und Rosinen dazugeben, 20 Minuten leise dünsten lassen.
5. Mit Gewürzen, Salz, Zucker und Zitronensaft 10 Minuten köcheln lassen.
6. Heiß in Gläser füllen, verschließen.
7. 1 Woche durchziehen lassen.
8. Gut zu Gegrilltem.

## 35. Möhren - Kokos - Ananas - Chutney

### Zutaten

- 1 kleine Zwiebel
- 1 rote Chilischote
- 150 g Möhren
- Fruchtfleisch von  $\frac{1}{4}$  Kokosnuss
- 1 Baby - Ananas
- 1 EL Erdnussöl
- 2 EL Weißweinessig
- 200 ml frisch gepresster Orangensaft (aus 3-4 Orangen)
- 3 EL Zucker
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- 2 Stängel Koriandergrün

### Zubereitung

1. Zwiebel schälen und fein würfeln.
2. Chilischote längs halbieren, entkernen, waschen und in feine Streifen schneiden.
3. Möhren putzen, schälen und klein würfeln.
4. Kokosnuss in kleine Würfel schneiden.
5. Ananas schälen, vierteln und den harten Strunk entfernen, das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.
6. Das Öl erhitzen. Chilistreifen, Zwiebel-, Möhren- und Ananaswürfel darin ca. 1 Min. andünsten, mit Essig ablöschen. Orangensaft, Zucker und Kokosnuss dazugeben und unter gelegentlichem Rühren in ca. 8 Min. sirupartig einkochen lassen.
7. Chutney salzen und pfeffern und im Kühlschrank abkühlen lassen.
8. Koriandergrün abbrausen und trocken schütteln, die Blätter fein hacken und unter das Chutney heben.
9. Gläser damit füllen und verschließen. Dafür je einen Gummiring auf die Innenseite des Deckels legen. Den Deckel mit Klammern sichern.

## 36. Pflaumen - Bananen - Chutney

### Zutaten

- 1 Zwiebel
- 1 frische grüne Chilischote
- 1 EL Öl
- 1 große Banane
- 1 TL schwarze Senfkörner (aus dem Asienladen)
- 1 EL Weinessig
- 1/2 TL gemahlene Kurkuma
- 1 Msp. gemahlener Koriander
- 4 EL Pflaumenmus
- 1 Prise Zimtpulver
- Salz

### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
2. Die Chilischote waschen, putzen und in feine Ringe schneiden.
3. Öl in einer Pfanne erhitzen, die Zwiebeln und Chiliringe darin kurz anschwitzen.
4. Die Banane schälen, in Scheiben schneiden und dazugeben.
5. Senfkörner, Weinessig, Kurkuma und Koriander dazugeben und alles 1-2 Min. unter Rühren dünsten.
6. Pflaumenmus und Zimt dazugeben.
7. Alles 3-4 Min. leise kochen lassen.
8. Mit Salz abschmecken.

## 37. Zwiebel - Ananas - Chutney

### Zutaten

- 1 rote Zwiebel
- 1/4 kleine Ananas
- 1 kleine grüne Paprikaschote
- 1 TL Olivenöl
- 1 TL Apfelessig
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
- 3 EL große Kokosflocken
- Jodsalz
- Pfeffer
- Zucker

### Zubereitung

1. Die Zwiebel schälen und fein hacken.
2. Das Ananasviertel schälen und den Strunk entfernen. Das Fruchtfleisch in 1 cm große Würfel schneiden.
3. Die Paprika waschen, halbieren und putzen. Dabei die Kerne und weißen Innenhäute mit entfernen. Die Hälften ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
4. Das Öl in einer Pfanne erhitzen. Die Zwiebel- und Paprikawürfeln darin 2 Min. dünsten.
5. Mit Essig ablöschen und die Ananaswürfel einrühren.
6. Das Chutney vom Herd nehmen und in der Pfanne abkühlen lassen.
7. Den Ingwer schälen und fein reiben.
8. Mit den Kokosflocken unter das Chutney rühren.
9. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

## 38. Tomaten - Ananas - Chutney

### Zutaten

- 1/4 Ananas (entspricht ungeputzt mit Schale etwa 250 g)
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa 2 cm)
- 1 Knoblauchzehe
- 1 grüne Chilischote
- 2 EL Erdnussöl
- 1/2 TL Panch Phoran
- 5 EL Weißweinessig
- 200 g stückige Tomaten (aus der Dose)
- Salz
- 1 TL brauner Zucker

### Zubereitung

1. Den Strunk vom Ananasviertel wegschneiden. Das Viertel längs halbieren und das Fruchtfleisch entlang der Schale abschneiden. Sollten noch »Augen« im Fruchtfleisch sein, auch herausschneiden, Ananas möglichst klein würfeln.
2. Den Ingwer und Knoblauch schälen, die Chilischote waschen und entstielen. Alles sehr fein hacken.
3. Das Öl in einem kleinen Topf erhitzen und darin das Panch Phoran unter Rühren 2 Minuten rösten.
4. Mit dem Essig ablöschen und etwa 1 Minute einkochen lassen.
5. Dann Ingwer, Knoblauch und Chili dazugeben, kurz durchrühren, Tomaten und Ananas untermischen.
6. Das Chutney offen bei kleinster Hitze etwa 35-45 Minuten sanft köcheln lassen.
7. Zum Schluss mit Salz und dem Zucker abschmecken.
8. Fertiges Chutney vom Herd nehmen und abkühlen lassen.
9. Wer es nicht sofort essen möchte, kann es ganz heiß in ein sauberes Schraubglas füllen, so hält es gut 1-2 Wochen.

## 39. Mango - Cranberry - Chutney

### Zutaten

- 2 Mangos
- 1 rote Zwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer (etwa walnussgroß)
- 2 rote Chilischoten
- 250 g Cranberries (ersatzweise Preiselbeeren)
- 250 g brauner Zucker
- 125 ml Weißweinessig
- 1 TL Salz
- 1/2 TL Piment
- 1/4 TL gemahlene Nelken

### Zubereitung

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
2. Zwiebel und Ingwer schälen und fein würfeln.
3. Chilischoten aufschlitzen, in Streifen schneiden, dabei Kerne entfernen.
4. Cranberries waschen, verlesen.
5. Vorbereitete Zutaten mit Zucker, Essig und den Gewürzen mischen, aufkochen und unter Rühren bei mittlerer Hitze in 30 Min. dick einkochen lassen.
6. Chutney in sterilisierte Twist-off-Gläser füllen und sofort verschließen.

## 40. Würziges Mango - Chutney

### Zutaten

- 1/2 Zwiebel (ca. 50 g)
- 1 kleine Knoblauchzehe
- 1/2 reife Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch)
- 1 EL Olivenöl
- 150 ml Orangensaft, frisch gepresst
- 1 Lorbeerblatt
- 1 Gewürznelke
- 1 grüne Kardamomkapsel
- 1 TL brauner Zucker
- 1 Msp. frisch geriebener Ingwer
- Cayennepfeffer
- Zimt, gemahlen
- Currypulver
- 1 EL Aceto bianco oder milder Weißweinessig
- Meersalz, z. B. Fleur de Sel

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und möglichst fein schneiden.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden.
3. Olivenöl in einem kleinen Topf (20 cm Ø) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze in 2 Min. unter Rühren glasig dünsten.
4. Mango dazugeben und 2 Min. mitgaren.
5. Orangensaft, 100 ml Wasser, Gewürze und Zucker einrühren und offen bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. unter Rühren sämig einkochen lassen.
6. Ingwer dazugeben und die Sauce in 5 Min. fertig garen.
7. Lorbeer, Kardamom und Nelke aus dem Chutney nehmen und wegwerfen.
8. Chutney mit je 1 Prise Cayennepfeffer, Zimt, Curry, dem Essig und Meersalz abschmecken.
9. Ausgekühlt servieren.

# 41. Mangochutney mit Kürbis

## Zutaten

- 1 1/2 kg Kürbis (z. B. Butternuss; geputzt gewogen)
- 3 reife Mangos
- 2 reife Nektarinen
- 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)
- 2 Zwiebeln
- 2 rote Paprikaschoten
- 1 frische rote Chilischote
- 300 ml Apfelessig
- 250 g Honig
- 2 TL Salz
- 1 TL Cayennepfeffer

## Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit 5 l Fassungsvermögen geben.
2. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln.
3. Die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln.
4. Den Ingwer schälen und fein reiben.
5. Die Zwiebeln schälen und hacken.
6. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln.
7. Die Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken.
8. Alles zum Kürbis geben. Essig, Honig und Salz untermischen und 2 Std. ziehen lassen.
9. Das Chutney erhitzen und bei schwacher Hitze unter Rühren 1 Std. leise kochen lassen. Es sollte eine leicht cremige Konsistenz haben (evtl. mit dem Pürierstab durchmischen). Mit Cayenne würzen.
10. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen, 5 Min. auf den Kopf stellen. Das Chutney kann nach dem Abkühlen verzehrt werden.



## 42. Tomatenchutney süß und fruchtig

### Zutaten

- 500 g aromatische Äpfel (z.B. Elstar)
- 2 Zwiebeln
- 2-4 Knoblauchzehen
- 6-8 cm Ingwer
- 300 ml Apfelessig
- 1 kg reife Tomaten
- 250 g brauner Zucker
- 150 g Rosinen
- 1 EL Salz

### Zubereitung

1. Die Äpfel schälen, vierteln, putzen und klein schneiden.
2. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, klein würfeln.
3. Alles mit dem Essig 10 Min. kochen.
4. Inzwischen Tomaten von den Stielansätzen befreien, 10-20 Sek. in kochendes Wasser legen, kalt abschrecken und häuten.
5. Die Tomaten grob hacken und mit Zucker, Rosinen und Salz zu den Äpfeln geben.
6. Bei schwacher Hitze unter häufigem Rühren 40-50 Min. kochen, bis das Chutney dickflüssig geworden ist.
7. Sterilisierte Twist - off - Gläser mit dem heißen Chutney randvoll füllen und verschließen.