Blaubeerchutney

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 1 Portionen

Heidelbeeren, frisch	500 g
Zwiebeln, gelb	1 St.
Rosmarin, frisch	10 g
Öl	2 EL
Zimt	1 TL
Salz	
Cayennepfeffer	
Brauner Zucker	75 g
Balsamicoessig, hell	50 ml
Zitronen	1 St.

Zubereitung

Küchenutensilien

kleiner Topf, Sieb

1. Heidelbeeren waschen und ggf. verlesen. Zwiebeln halbieren, schälen und würfeln. Rosmarin waschen, trocken schütteln, Nadeln von den Stielen streifen und fein hacken.

2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 1–2 Min. anbraten. Heidelbeeren, Rosmarin, Zimt, 1 TL Salz, ¼ TL Cayennepfeffer, Zucker und Essig in den Topf geben und zum Kochen bringen.

3. Chutney ca. 15–20 Min. leicht köcheln lassen, dabei anfangs gelegentlich umrühren. Wenn das Chutney zum Ende der Kochzeit eindickt, häufig umrühren, damit es nicht ansetzt.

4. Zitrone auspressen. Mit Salz, Cayennepfeffer und evtl. Zitronensaft abschmecken und das noch heiße Heidelbeerchutney in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	885 kcal
Kohlenhydrate	184 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	20 g
Fette	20 g