Fenchel-Apfel-Chutney mit Ingwer



Zeit gesamt
1h 30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Fenchel	700 g
Ingwer, frisch	30 g
Äpfel, rot	700 g
Zwiebeln, gelb	300 g
Brauner Zucker	250 g
Essig	175 ml
Apfelsaft	75 ml
Salz	2 TL
Cayennepfeffer	1 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, Monsieur Cuisine

1. Fenchel waschen, Fenchelgrün abschneiden, hacken und beiseitelegen. Knollen vierteln, Strünke entfernen und Knollen grob würfeln. Ingwer schälen. Im Mixbehälter Ingwer 8 Sek./Stufe 10 zerkleinern, dann mit dem Spatel nach unten schieben.

2. Äpfel schälen, halbieren, entkernen und grob würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und grob würfeln. Zum Ingwer geben und 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern und umfüllen.

3. In den Mixbehälter Fenchel geben und 10 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Apfelmasse und 150 ml Wasser zufügen und Linkslauf/15 Min./Stufe 1/100 °C garen.

4. Zucker, 100 ml Essig, Apfelsaft, Salz, Fenchelgrün und Cayennepfeffer zufügen und Linkslauf/10 Min./Stufe 2/100 °C garen. Messbecher aus dem Deckel nehmen und 30–40 Min. Linkslauf/Stufe 2/90 °C dicklich einköcheln lassen.

5. Fenchel-Apfel-Chutney mit Ingwer evtl. mit mehr Essig, Zucker und Salz abschmecken und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Fest verschließen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	438 kcal
Kohlenhydrate	109 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	11 g
Fette	1 g