



Pflaumen-Relish

Zeit gesamt
50min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 1 Portionen

Pflaumen	1 kg
Zwiebeln, rot	300 g
Thymian, frisch	30 g
Sonnenblumenöl	1 EL
Zimt	0.25 TL
Cayennepfeffer	0.5 TL
Rotwein, trocken	100 ml
Rohrzucker	200 g
Lorbeerblätter, getrocknet	2 St.
Piment	0.5 TL
Balsamicoessig, hell	100 ml
Salz	

Zubereitung

 Küchenutensilien
mittlerer Topf, Sieb

1. Pflaumen waschen, halbieren, entsteinen und würfeln. Zwiebeln halbieren, schälen und klein würfeln. Thymian waschen, trocken schütteln, Blättchen von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einer Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen und Zwiebelwürfel ca. 2 Min. glasig dünsten. Pflaumen zufügen und ca. 1–2 Min. mitdünsten. Mit Zimt und Cayennepfeffer bestäuben, ca. 1 Min. kurz anschwitzen. Mit Rotwein ablöschen. Zucker, Lorbeer, Piment und abgezapfte Thymianblättchen zufügen und ca. 5 Min. köcheln lassen.
3. Essig zugeben und Relish offen ca. 30 Min. dicklich einköcheln lassen, dabei am Anfang gelegentlich, zum Ende häufiger umrühren, damit es nicht ansetzt. Relish mit Salz und Essig abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Viel Freude beim Genießen!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, leicht braune Pflaumen verwenden.

Info: Das Relish schmeckt zu einer Käseplatte, als Ketchup-Ersatz beim Grillen und als Beilage zu Currygerichten.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt 1640 kcal

Kohlenhydrate 369 g

Eiweiß 13 g

Ballaststoffe 24 g

Fette 13 g
