



Winter-Chutney mit Orange und Gewürzen

Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Orangen	8 St.
Schalotten	4 St.
Ingwer, frisch	30 g
Öl	1 EL
Brauner Zucker	100 EL
Zimt	
Nelken, gemahlen	
Muskatnuss, gemahlen	
Salz	
Pfeffer, schwarz gemahlen	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, grobe Reibe

1. Orangen waschen und ca. 4 EL Schale grob abreiben. Restliche Orangen mit einem scharfen Messer schälen, sodass auch die weiße Innenhaut entfernt wird. Geschälte Orangen in grobe Stücke schneiden, dabei austretenden Saft auffangen. Schalotten halbieren, schälen und in feine Würfel schneiden. Ingwer schälen und fein hacken.
2. In einem Topf Öl auf mittlerer Stufe erhitzen, Schalotten und Ingwer darin ca. 2 Min. farblos anschwitzen. Rohrzucker, 1 Prise Zimt, 1 Prise Nelke, 1 Prise Muskatnuss und Orangenschale zugeben und ca. 2 Min. erhitzen. Mit Salz und Pfeffer würzen. Orangenstücke und Orangensaft zugeben und unter Rühren aufkochen. Auf kleiner Stufe ca. 45 Min. offen köcheln lassen. Anschließend auf saubere Schraubgläser verteilen, verschließen, auf den Kopf stellen und vollständig abkühlen lassen.
3. Winter-Chutney als Dip oder Beilage zu deftigen Wintergerichten oder zum Frühstück servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	772 kcal
Kohlenhydrate	189 g
Eiweiß	6 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	3 g