Verbraucherzentrale Südtirol
Finanziert vom MIMIT D.D. 12. Mai 2025

info@verbraucherzentrale.it

Gemüse-Obst-Chutney Grundrezept

Gemüse
Für die Verwertung von überschüssigem Gemüse und Obst
Soßen
Rezeptidee der Verbraucherzentrale Südtirol

Zutaten:

- 1 kg verschiedene Gemüse und Früchte (z.B. Kürbis, Tomaten, Gemüsepaprika, Rote Rüben, Äpfel, Marillen, Pflaumen…)
- 1 bis 2 Zwiebeln
- Öl zum Braten
- 250 ml Essig
- 250 g Zucker
- 1 TL Salz
- n.B. Chili (fein gehackt oder gemahlen)
- n.B. Senfkörner (zerstoßen)
- n.B. frischer Ingwer (gerieben)

Zubereitung:

Gemüse und Früchte in kleine Stücke schneiden. Zwiebeln in Ringe oder klein schneiden und in heißem Öl glasig braten. Essig und Zucker zu den Zwiebeln hinzufügen. Dann die Gemüse- und Obststücke, 250 ml Wasser, Salz und die Gewürze zugeben und gut vermischen. Alles mindestens 20 Minuten köcheln lassen, dabei bei Bedarf wenig Wasser nachgießen. Das Chutney heiß in sterilisierte Schraubgläser abfüllen.

Zeitaufwand: je nach Kochdauer rund 45 Minuten bis 1,5 Stunden

Tipp:
So zubereitet ist das Chutney im Kühlschrank rund eine Woche lang haltbar. Für eine längere Haltbarkeit muss das Chutney rund 1 Stunde lang gekocht, kochendheiß in sterilisierte Schraubgläser gefüllt, sofort verschlossen und kühl (z.B. im Keller) gelagert werden.

** vegan bei Verwendung von Essig, der ohne tierische Hilfsstoffe wie Gelatine geklärt*

wurde