



Karotten-Orangen-Chutney

ERGIBT 3 GLÄSER À 1 DL, FÜR 15 PORTIONEN À 1 EL

300 g Karotten, gerüstet gewogen

1 Schalotte

2 g Ingwer

1 Orange

1 EL Senfkörner

1 EL Sonnenblumenöl

1 TL Salz

1 dl Karottensaft

Karotten in 0,5 cm grosse Würfelchen schneiden. In Wasser ca. 10 Minuten

weich kochen. Schalotte hacken. Ingwer fein reiben. Von der Orange feine Zesten abziehen, beiseitestellen. Orange auspressen. Schalotte und Senfkörner im Öl bei mittlerer Hitze ca. 1 Minute anbraten. Karotten, Ingwer und Salz zugeben. Mit Orangen- und Karottensaft ablöschen. Bei kleiner Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 10 Minuten köcheln lassen. Zesten zum Schluss daruntermischen. Mit dem Kartoffelstampfer 2-3 Mal etwas ver-

stampfen. Chutney randvoll in heiss ausgespülte Gläser füllen, sofort verschliessen. Passt zu Grilladen.

TIPP Kühl und dunkel gelagert, ist das Chutney 2-3 Monate haltbar. Ist es geöffnet, im Kühlschrank aufbewahren.

ZUBEREITUNG ca. 40 Minuten

Pro Portion ca. 0,3 g Eiweiss, 1 g Fett, 3 g Kohlenhydrate, 80 kJ/20 kcal