



Kiwi-Chili-Chutney

ERGIBT 1 GLAS À 2,5 DL, FÜR CA. 10 PORTIONEN À 1 EL

300 g Kiwis, gerüstet gewogen

1 Peperoncino

1 Limette

2 EL Reisessig

2 g Salz

100 g Gelierzucker 2:1

Kiwis in Würfelchen schneiden. Peperoncino in feine Ringe schneiden und ent-

kernen. Limettenschale fein abreiben. Limette auspressen. Saft und Schale mit Essig und Salz aufkochen. Kiwis und Gelierzucker begeben. 3 Minuten unter ständigem Rühren sprudelnd kochen lassen. Peperoncino dazumischen. Chutney randvoll in ein heiss ausgespültes Glas füllen, sofort verschliessen. Dazu passt Käse, z. B. Manchego.

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

ZUBEREITUNG ca. 30 Minuten

Pro Person ca. 0,2 g Eiweiss, 0 g Fett, 7 g Kohlenhydrate, 100 kJ/30 kcal