



Feigen-Chutney

ERGIBT 2 GLÄSER À CA. 3,5 DL

700 g Feigen

2 Zwiebeln

2 Peperoncini

2 EL Sonnenblumenöl

2 dl Rotweinessig

4 EL Honig

½ TL Salz

1. Feigen gut waschen. In möglichst gleich grosse, mundgerechte Stücke schneiden. Zwiebeln fein hacken. Peperoncini längs halbieren, entkernen und in Streifen schneiden. Mit Zwiebeln und Feigen im Öl dünsten. Mit Essig ablöschen, mit Honig und Salz würzen. Ohne Deckel ca. 30 Minuten köcheln lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdunstet ist. Mit Salz abschmecken.

2. Chutney randvoll in ausgekochte Gläser füllen. Sofort verschliessen. Gläser für einige Minuten auf den Kopf stellen. Langsam auskühlen lassen.

TIPP Dunkel und kühl gelagert, ist das Feigen-Chutney einige Monate haltbar.

ZUBEREITUNG ca. 20 Minuten

+ ca. 30 Minuten köcheln lassen

Pro dl ca. 2 g Eiweiss, 3 g Fett, 20 g Kohlenhydrate, 480 kJ/110 kcal