

Aprikosen-Chili-Chutney

Zutaten:

- 350g Aprikosen
- 50g Xylit / Birkenzucker
alternativ anderen Zucker
- 10ml Apfeldicksaft
- 50ml Wasser
- 50ml frisch gepresster Zitronensaft
- 20ml Apfelsaft
- 1 mittelgroße Chilischote
- 5-6 Zitronenmelisseblätter
- 5g Quarkmehl zum andicken
alternativ: Pfeilwurzstärke



Zubereitung:

Xylit oder anderen Zucker in Apfeldicksaft und Wasser in einem Topf erwärmen bis sich das Xylit / Zucker aufgelöst hat.

Währenddessen die Aprikosen entsteinern und in kleine Stücke schneiden. Wenn das Xylit (Zucker) aufgelöst ist, die Aprikosen hinzugeben und bei mittlerer Hitze köcheln. Gleichzeitig die Chili-Schote klein schneiden, hinzugeben und alles für 20 min abgedeckt köcheln lassen.

Nach Bedarf das Chutney mit etwas Pfeffer würzen. Dann 5g Quarkmehl durch ein feines Sieb nach und nach unter Rühren ins Chutney geben zum andicken. Danach das Chutney etwas abkühlen lassen.

Währenddessen Zitronenmelisseblätter kleinschneiden und zum abgekühlten Chutney geben (wenn das Chutney abgekühlt ist behält die Zitronenmelisse ihre grüne Farbe). Nach nochmaligem Umrühren das Chutney sofort in Einmach- oder Weckgläser abfüllen und im Kühlschrank lagern.

Nährstoffangaben:

100g = 300kcal; 0,1g Fett; 3,9g Kohlenhydrate; 0,5g Eiweiß / Protein