

CHA-CHA-CHUTNEY (mit Möhren)

Viermal ein super Geschenk aus der Küche

Möhren sind toll! Sie sind einfach für so ziemlich jeden Spaß zu haben – ob herzhaft oder süß, als Beilage, im Kuchen, als Suppe oder eben fein gemacht mit Mandeln und rotem Pfeffer als Chutney. So aufgepimpt kann man die orangefarbenen Kumpels sogar verschenken. Darüber freuen sich die Eltern genauso wie die Oma oder die beste Freundin. Denn was gibt es Schöneres, als ein selbstgemachte Geschenk, das man sogar essen kann?

By the Way: Möhren sind nicht nur echte Multitalente, sondern strotzen nur so vor gutem Zeug: Neben Beta-Carotin und Eisen, das für die Blutbildung wichtig ist, enthalten sie außerdem Kalzium, Kalium, Zink und die Vitamine C, K und Folsäure. Also lecker und gut für uns gleichzeitig. Hammer!

Und das braucht Ihr für viermal Glück aus dem Glas:

- * 500 g Möhren, in Spiralen geschnitten oder geraspelt
 - * 30 g Ingwer, ganz ganz fein geschnitten
 - * 200 g brauner Zucker
 - * 2 EL Honig
 - * Saft von 1 Zitrone
 - * 100 ml Weißwein-Essig
 - * 75 ml Wasser
 - * 2 TL Salz
 - * 2 EL Mandelblättchen
 - * 1 EL rote Pfefferkörner (grob zerstoßen)
- * 4 Einmachgläser á 200 ml

So geht's:

1. Vermischt einfach alle Zutaten bis auf die Mandelblättchen und die Pfefferkörner in einer großen Schüssel und lasst das Ganze abgedeckt im Kühlschrank über Nacht ziehen.

2. Am nächsten Tag gebt Ihr das Gemisch in einen weiten Topf und kocht es auf. Lasst es zuerst 20 Minuten leise köcheln. Dann dreht Ihr die Hitze nochmal hoch und lasst das fast fertige Chutney weitere 15 Minuten sprudelnd kochen. Wenn Ihr die Möhren in Spiralen geschnitten habt, püriert Ihr diese ein wenig – die Spiralen sollten noch zu sehen sein.

3. Nun hebt Ihr Mandelblättchen und Pfefferkörner unter Euer Chutney. Verteilt es noch kochend auf die vier Gläser, die Ihr vorher mit heißem Wasser sehr gut ausgespült habt. Verschließt diese sofort. Fertig!

Verschlossen halten sich die Gläser ca. 12 Monate, nach dem Öffnen solltet Ihr das Chutney im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von vier Tagen aufbrauchen.