Gemüse-Chutney

Das Gemüse-Chutney Rezept überzeugt durch einfache Zubereitung, gesunde Zutaten und vielseitige Verwendung. Egal ob als würzige Beilage oder zum Verfeinern von Saucen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 40 min

Gesamtzeit: 60 min



Zutaten

400 g	Zucchini
400 g	Tomaten
2 Stk.	Paprika (rote, grüne)
1 Stk.	Peperoni (mittelscharf)
1 Stk.	Zwiebel (große)
4 Stk.	Knoblauchzehe
6 EL	Olivenöl extra vergine
150 ml	Passierte Tomaten
2 EL	Sojasauce
1 EL	Aceto Balsamico rosso
100 ml	Wasser
1 Prise	Zucker
	Salz

Zubereitung

1. Für das **Gemüse-Chutney** die Zucchini waschen, Enden entfernen und in zirka 1 cm kleine Würfel schneiden. Die Tomaten kreuzweise einritzen, kurz in kochendem Wasser blanchieren, abschrecken, häuten und würfeln. Paprika und Peperoni halbieren, Kerngehäuse entfernen und klein zerschneiden. Zwiebeln und Knoblauchzehen schälen, Zwiebeln grob würfeln, Knoblauch in feine Scheiben schneiden.

2. In einem großen Topf das Olivenöl erhitzen. Zwiebeln glasig dünsten, dann Knoblauch und restliches **Gemüse** zugeben und kurz anrösten. Mit passierten Tomaten und Wasser

aufgießen. Mit Sojasauce, Balsamico-Essig, Zucker, Salz und Pfeffer abschmecken. Das Chutney bei geringer Hitze ca. 40–45 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren. Das heiße Chutney sofort in sterilisierte Gläser füllen, fest verschließen und auskühlen lassen. Kühl, getrocknet und lichtgeschützt ist das Gemüse-Chutney mehrere Wochen haltbar.

Tipp

Das Gemüse-Chutney zu gegrillten Fleisch oder Fisch, zu Käse oder zu getoasteten Weißbrot oder Ciabatta reichen.