

APFELCHUTNEY a la Chisalon



1kg feste Äpfel
1Zwiebel
7 geschälte Tomaten
200 gr. Rosinen
600gr. Brauner Zucker
½ L Essig
2 Eßl. Salz
Je 1 Messerspitze:
Muskat+ Nelken
3-5 Messersp.
Cayenne Pfeffer
4Eßl. Eingelegten
gez. Ingwer
1 Eßl. Senf

Äpfel entkernen, NICHT schälen und fein schneiden. Tomaten, Zwiebeln und Ingwer klein schneiden und zusammen in einem Topf erhitzen. Die restlichen Zutaten begeben, erst kurz aufkochen und dann bei kleiner Hitze 1½ Stunden unter rühren zu einer Gele-artigen Masse einköcheln lassen. Das Chutney in saubere Marmeladen Gläser abfüllen.

Chutneys sind prima für die schnelle Küche, z.B. zu Reis oder auf Brot. Durch die Schärfe abwehrstärkend und durch die langsame Kochzeit Qi (CHI) stärkend. Außerdem halten sie sich sehr lange!!! Dieses Chutney kann jetzt sehr gut aus kleinen Fallobst Äpfeln bereitet werden!

Viel Spaß und guten Appetit!