

## REZEPT FÜR FENCHEL-BIRNEN-CHUTNEY



### FENCHEL-BIRNEN-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: normal

**Für 7 Gläser à ca. 250 ml | 60 Min. | +  
Abkühlzeit**

#### Zutaten

- 200 g Schalotten
- 800 g Fenchel
- 900 g Birnen
- ca. 350 ml Apfelessig
- 2 TL Fenchelsamen
- ca. 15 g Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 30 g Leinsamen
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1



1376

#### ZUBEREITUNG

**166**

Kcal

pro 100 ml ca.

**2**

Gramm

Eiweiß

**36**

Gramm

Kohlenhydrate

**1**

Gramm

Fett

1. Schalotten schälen und in Streifen schneiden. Fenchel putzen (Grün beiseite legen), Strunk entfernen und Fenchel in dünne Streifen hobeln oder schneiden. Birnen schälen, vierteln, entkernen und würfeln. Vorbereitete Zutaten mit 200 ml Wasser, 350 ml Apfelessig, Fenchelsamen, 15 g Salz und 1/2 TL Pfeffer aufkochen. 10-15 Minuten unter gelegentlichem Rühren weich garen, bei Bedarf etwas Wasser zufügen. Inzwischen Leinsamen nach Belieben grob schroten. Zufügen und ca. 5 Minuten mitgaren. Masse 10 Minuten abkühlen lassen und 1,5 kg abwiegen, bei Bedarf mit etwas Wasser auffüllen.

2. Beiseite gelegtes Fenchelgrün fein hacken. Chutneymasse mit Bio-Gelierzucker in in einem hohen Topf verrühren und mit Salz, Pfeffer und nach Belieben mehr Essig abschmecken. Unter gelegentlichem Rühren erneut aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. Fenchelgün unterrühren und Chutney in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

#### Tipp:

Das Chutney passt zu Bergkäse.

**Obst:** Birne **Gemüse:** Fenchel