

KARAMELLISIERTES ZWIEBEL-CHUTNEY



KARAMELLISIERTES ZWIEBEL-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: normal

für 3 Gläser à ca. 200 ml | 65 Min. | plus Abkühlzeit

Zutaten

- 1 kg Zwiebeln
- 3 EL Olivenöl
- 50 g SweetFamily Brauner Zucker
- Saft und abgeriebene Schale von ½ Bio-Zitrone
- 12-15 Thymianstiele
- 150 g SweetFamily Einmachzucker
- 200 ml Weißweinessig
- 3 Lorbeerblätter
- 2 TL Fenchelsamen
- Salz und Pfeffer



3700

ZUBEREITUNG

256

Kcal

Pro 100 ml

2

Gramm

Eiweiß

43

Gramm

Kohlenhydrate

8

Gramm

Fett

1. Zwiebeln schälen, halbieren und in Streifen schneiden. Im heißen Öl 10 Minuten unter gelegentlichem Wenden glasig dünsten. Mit braunem Zucker bestreuen, unter Wenden schmelzen und ca. 2 Minuten karamellisieren lassen. Mit Zitronensaft ablöschen.

2. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen. Mit Zitronenschale, Einmachzucker, Essig, Lorbeer, Fenchel und 1 ½ TL Salz zu den Zwiebeln geben. Mit Pfeffer würzen und aufkochen. Zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 15 Minuten weich garen. Dann offen weitere 10-15 Minuten unter Rühren dicklich einköcheln lassen. Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken.

3. Heißes Chutney sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen, dabei je 1 Lorbeerblatt in jedes Glas geben. Gläser verschließen und abkühlen lassen.

Tipp: Das Zwiebel-Chutney passt gut zu gegrilltem Fisch oder Geflügel und zu würzigem Käse.

Gemüse: Zwiebel, Fenchel **Kraut und Gewürz:** Thymian