

PAPRIKA-STACHELBEER-RELISH



PAPRIKA-STACHELBEER-RELISH

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

7 Gläser (250g) | 30 Min.

Zutaten

- 300 g Schalotten
- 25 g frischer Ingwer
- 2 - 3 Stk Gelbe und Grüne Paprikaschoten
- 250 g Bleichsellerie
- 400g Stachelbeeren
- 5-6 Stiele Oregano
- 3 TL Senfkörner
- 1 Prise Salz
- 250 ml Weißweinessig
- 400 g Gelierzucker



568

ZUBEREITUNG

72 Kcal	4 Gramm	322 Gramm	1 Gramm
pro 100 ml, ca.	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Schalotten und Ingwer schälen, dann fein würfeln. Paprika und Sellerie putzen, dann fein würfeln. [Stachelbeeren](#) putzen und halbieren. Oregano waschen, trocken schütteln und Blättchen abzupfen.

2. Schalotten, Ingwer, Paprika, Sellerie, Senfkörner, 3 TL Salz und Essig in einem hohen Topf unter gelegentlichem Rühren zum Kochen bringen und ca. 8 Minuten bissfest garen.

3. [Stachelbeeren](#), Oregano und [Gelierzucker](#) zugeben, erneut aufkochen und unter Rühren 4 Minuten sprudelnd kochen lassen. Relish abschmecken und sofort in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Obst: Stachelbeer **Gemüse:** Zwiebel, Paprika, Sellerie **Kraut und Gewürz:** Ingwer, Oregano