

Hier und heute



Pflaumen-Chutney

Zum Saisonstart landen bei Ernährungswissenschaftlerin Anja Tanas heimische Zwetschgen im Topf – für köstliches Pflaumen-Chutney. Chutneys sind eine Art süß-saure Marmelade, aus Obst und Gemüse, mit Essig, Zucker und Gewürzen abgeschmeckt. Ein deftiger Frucht-Dip der gut zu Käse, Fisch und Fleisch passt.

Das Rezept

von Anja Tanas

Zutaten

- 4 Schalotten
- 2 EL Olivenöl
- 1 kg reife, süße Pflaumen oder Zwetschgen
- 2 EL Senf mittelscharf
- Chili-Flocken oder Cayennepfeffer nach Belieben
- 2 Nelken
- 100 g Gelierzucker 2:1
- 50 ml Balsamico Essig
- 0,1 l Rotwein oder Trauben- bzw. Pflaumensaft
- 4 EL Honig
- 2 Zweige Thymian
- 2 Blättchen Salbei
- Fleur de Sel
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle

Zubereitung

Schalotten schälen und sehr fein würfeln. In einem Topf in Öl anschwitzen. Derweil die Pflaumen waschen, halbieren, entkernen und in feine Stücke schneiden. Senf und Chili bzw. Cayennepfeffer sowie die Nelken zu den Schalotten geben und alles gut mischen. Zucker hinzufügen und leicht karamellisieren lassen. Mit Essig und Rotwein bzw. Traubensaft ablöschen. Honig, Thymian, Salbei, Salz und Pfeffer hinzufügen alles noch einmal kräftig aufkochen. Pflaumenstückchen hinzufügen und alles bei wenig Hitze ca. 20 Minuten schmoren. Immer wieder umrühren. Wenn das Chutney schön eingekocht ist, Nelken, Thymian und Salbei entfernen.

Chutney mit Salz und Pfeffer und nach Belieben mit Honig abschmecken.

Tipps

- Die Einmachgläser und die Deckel etwa fünf Minuten in kochendes Wasser tauchen und mit einer Zange herausnehmen. Die ausgekochten Gläser und Deckel auf einem sauberen Küchentuch abtropfen lassen.
- Gleich eine größere Menge kochen und noch heiß in sterilisierte Marmeladengläser abfüllen, verschließen und ein paar Minuten auf den Kopf stellen. Wieder umdrehen und abkühlen lassen. So hält das Chutney mehrere Monate. Angebrochene Gläser im Kühlschrank aufbewahren.
- Wenn man die Garzeit verlängert, kann man die Flüssigkeit weiter reduzieren, das Chutney wird kompakter und insgesamt würziger.

Hier und heute

A decorative banner at the top of the page features the title 'Hier und heute' in white, bold, sans-serif font on a dark red background. To the right of the text, there is a photograph of several bright red poppies in bloom, with some in sharp focus and others blurred in the background.

- Wer die Stückchen nicht mag, kann das Chutney pürieren.
- Die Kräuter und Gewürze kann man nach Belieben variieren.
- Das Chutney schmeckt zu gegrilltem Fleisch, Fisch oder Gemüse sowie zu deftigem Käse. Oder auch zu kaltem Braten-Aufschnitt.
- Für ein Grillfest z.B. kann man es auch mit etwas geräuchertem Salz verfeinern – so wird es noch deftiger und bekommt eine BBQ-Note.