



## FRUCHTIGES

# APFEL-CURRY-RELISH

### **Zubereitung:**

Äpfel und Birne waschen, schälen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Schalotten abziehen und mit den Früchten fein würfeln.

Apfel-, Birnen- und Schalottenwürfel mit Zucker, Weißweinessig und Apfelsaft aufkochen und abgedeckt ca. 45 Minuten auf kleiner Hitze köcheln lassen.

Chutney mit Salz, Pfeffer, Chilipulver, Zimt und Curry abschmecken, noch heiß in 2 kleine, heiß ausgespülte Weckgläser füllen und abkühlen lassen.

Schwierigkeitsgrad: einfach  
Zubereitungszeit: ca. 60 Min. + Abkühlzeit

### **Zutaten für 2 Gläser:**

2 kleine säuerliche Äpfel  
1 Birne  
6 Schalotten  
120 g Zucker  
50 ml Weißweinessig  
50 ml Apfelsaft  
Salz  
frisch gemahlener Pfeffer  
Chilipulver  
Zimtpulver  
Currypulver

### **Pro Portion:**

388 kcal | Kohlenhydrate: 90 g  
Eiweiß: 2 g | Fett: 0 g | BE: 7.5

