



liaundliam.ch  
facebook.com/liandliam  
pinterest.com/liandliam  
twitter.com/liandliam



## Chutney mit karamellisierten Zwiebeln Rezept - Perfekter Begleiter zum Sauerteigbrot

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
30 Minuten	1.5 Stunden	Mittel	4 - 5 Gläser

### Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
3 EL	Olivenöl
1.5 kg	Zwiebeln
300 g	Rohrzucker
200 ml	Rotweinessig
3 EL	Balsamico
3 Stück	Knoblauchzehen
1 EL	Dijon Senf
½ TL	Paprika
½ TL	Cayenne Pfeffer
½ TL	Salz

1. Die Zwiebeln fein schneiden. Ja, ihr habt richtig gelesen, ihr müsst anderthalb Kilogramm Zwiebeln fein schneiden. Viel Spass!
2. Das Olivenöl in einem grossen Kochtopf bei mittlerer Hitze erhitzen. Ich habe dafür meinen Dutch Oven verwendet, da dieser die Wärme für eine lange Zeit speichern kann. Je dicker der Boden des Topfs, desto besser.
3. Die Zwiebeln in den Topf geben und bei mittlerer Hitze für 25 - 35 Minuten weich kochen. Dabei die Zwiebeln regelmässig umrühren und darauf achten, dass nichts bräunt. Die Zwiebeln sollten sich vor dem nächsten Schritt auf ungefähr die Hälfte des anfänglichen Volumens reduziert haben.

4. 3 TL des Zuckers begeben, die Hitze etwas reduzieren und gut rühren. Für weitere 10 Minuten kochen und weiterhin regelmässig umrühren bis die Zwiebeln ein wenig, aber nicht zu viel, Farbe bekommen.
5. Die Hitze noch weiter reduzieren und den restlichen Zucker begeben. Alles gut miteinander verrühren.
6. Die restlichen Zutaten begeben und gut rühren.
7. Das Chutney bei mittlerer Hitze (so, dass es leicht blubbert) für 30 - 40 Minuten köcheln lassen. Zwischendurch alles umrühren, damit nichts festsetzt.
8. Während dem das Chutney kocht können die Gläser vorbereitet werden. Diese müssen vor dem Abfüllen in kochendem Wasser sterilisiert werden. Dafür gebt ihr sie, inklusive Deckel, in einen grossen Kochtopf, bedeckt sie mit Wasser und bringt dieses Wasser zum sieden. Die Gläser zehn Minuten im siedenden Wasser lassen und anschliessend (vorsichtig!) entfernen. Auf einem sauberen Tuch trocknen lassen.
9. Testen, ob das Chutney bereit ist: Die Kehle durch das Chutney ziehen und darauf achten, wie schnell der Boden des Topfs wieder bedeckt ist. Das Chutney sollte so dickflüssig sein, dass es einige Sekunden dauert, bis es sich wieder verteilt hat.
10. Das noch heisse Chutney in die sterilisierten Gläser füllen, den Deckel drauf machen und abkühlen lassen. Sollte alles mit rechten Dingen zugehen, hält das Chutney für bis zu einem Jahr. Der Geschmack wird mit der Zeit intensiver, ich empfehle, das Chutney erst einen Monat zu lagern und erst dann aufzumachen.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
111 kcal	2 g	22 g	1 g