

Tomaten-Chutney mit Paprika

VORBEREITEN

25
Min.

ZUBEREITEN

70
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Gläser

1 kg frische Fleischtomaten
 1 rote Paprika
 2 Zwiebeln
 2 Knoblauchzehen
 2 Esslöffel Olivenöl
 1 Bund Basilikum
 1 Teelöffel Oregano
 1 Teelöffel Thymian
 1 Teelöffel Majoran
 1 Teelöffel Paprika
 2 Teelöffel Chili oder Cayennepfeffer
 2 Teelöffel Salz
 1 Teelöffel Pfeffer
 1 Prise(n) Zimt
 1 Prise(n) Zucker

Besonderes Zubehör

4 Einmachgläser (à 200 ml)

ein Glas parat und kannst den kleinen Hunger schnell stillen.

- 1 -

Tomaten kreuzweise einritzen und Strunk entfernen. Paprika vierteln und Strunk entfernen. Tomaten mit Paprika in eine Schüssel legen und mit heißem Wasser übergießen. Solange ziehen lassen, bis die Haut beginnt sich abzulösen. Tomaten und Paprika kalt abschrecken, häuten und würfeln.

- 2 -

Zwiebeln und Knoblauch schälen und fein würfeln. Öl in eine Pfanne erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin bei mittlerer Hitze glasig dünsten. Tomaten und Paprika dazugeben und 60 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen.

- 3 -

Basilikum waschen und hacken. Chutney mit Gewürzen abschmecken, Basilikum hinzugeben und in sterile Gläser abfüllen.

Das Tomaten-Chutney mit Paprika und vielen italienischen Kräutern und Gewürzen ist ein absoluter Allrounder. Du kannst es auf Brot essen oder dir einfach eine dicke Portion Nudeln kochen und es unterrühren. Am besten kochst eine große Menge, dann hast du immer