

Pikantes Früchtekompott

Ein selbstgemachtes Chutney bringt Würze auf den Teller

Chutneys schmecken süss, sauer und scharf zugleich. Sie passen zu Fisch, Käse oder Ofengemüse. Bloggerin Naomi Meran zeigt, wie man sie ohne Zucker herstellt.

Naomi Meran liebt Saisonfrüchte. Die Zürcher Hobbyköchin und Foodbloggerin macht daraus pikante Köstlichkeiten: Chutneys. Sie schmecken süss-sauer, manchmal scharf und haben die Konsistenz von Konfitüre. Für ein Chutney schneidet Meran Zwetschgen und einen Apfel klein und stellt sie beiseite. Dann röstet sie Senfkörner in der Pfanne mit wenig Öl. Dazu kommen dann gehackte Zwiebeln, Knoblauch, Curry- und Kurkumapulver. Die Köchin gibt die Früchte bei und löscht alles mit etwas Wasser und Balsamico-Essig ab (siehe Rezept). Sie sagt: «Das Chutney schmeckt fruchtig und würzig.» Am liebsten geniesst sie es auf einem Käsesandwich.

Neben Zwetschgen eignen sich auch andere reife Früchte. Ernährungsberaterin Béatrice Chiari aus Zürich verarbeitet zum Beispiel Äpfel, Aprikosen, Pfirsiche, Mangos



Naomi Meran: Chutneys haben es der Foodbloggerin angetan

und Melonen. Auch Gemüse mit einem hohen Wassergehalt wie Tomaten, Zucchini oder Kürbis kann man verwenden.

Fertig-Chutney aus dem Supermarkt enthält meist viel Zucker. Besser sind selbstgemachte Chutneys ohne zugesetzten Zucker. Bea-

trice Chiari erklärt: «Nur schon das Einkochen der Zutaten macht ein Chutney süsser.» Das klappt speziell bei Früchten gut. Auch Zwiebeln entwickeln ein caramelähnliches Aroma, wenn man sie lange köchelt. Zum Süssen von Gemüse-Chutneys gibt man Trockenfrüchte

hinzu, etwa klein geschnittene Datteln oder Rosinen.

Saure Note mit Beerinessig

Zu einem Chutney gehört eine saure Note wie Essig oder Zitronensaft. Kulinarikexperte Patrick Zbinden aus Oberrieden ZH verwendet gern einen milden Beerinessig. Er sagt: «Ergänzend passen auch Weiss- und Rotwein, Sherry und Marsala dazu.» Die Säure und der Alkohol machen das Chutney länger haltbar.

In ein Chutney passen Gewürze wie Zimt, Senfkörner und Muskat. Auch Kräuter wie Koriander, Thymian und Rosmarin eignen sich. Viele Chutneys schmecken scharf, weil sie Chili, Zwiebeln oder Curry enthalten. Beatrice Chiari sagt: «Die Gewürze und die sauren Zutaten regen die Verdauung an.»

Der «Gesundheitstipp» hat für seine Leser feine Chutney-Rezepte zusammengestellt (siehe Merkblatt). Sie passen zu Ofengemüse, Käse, Raclette, Fisch, kaltem Fleisch oder Gschwellti. *Luzia Mattmann*

Gratis-Merkblatt: «Chutneys»

Zum Herunterladen unter www.gesundheitstipp.ch oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Chutneys», Postfach, 8024 Zürich.

Naomi Merans Zwetschgen-Chutney

(1 Glas à 2–3 dl)

- ▶ ½ Apfel
- ▶ 6 Zwetschgen
- ▶ 2 EL Öl
- ▶ 1 TL Senfkörner
- ▶ 1 rote Zwiebel, gehackt
- ▶ 1 Knoblauchzehe, gepresst
- ▶ 2 TL Currypulver
- ▶ 1 TL Kurkumapulver
- ▶ Salz
- ▶ 3 Nelken
- ▶ 1 Zimtstange
- ▶ 4 EL Wasser
- ▶ 2 EL Balsamico-Essig

Apfel schälen und mit den Zwetschgen klein würfeln. Öl in einer Pfanne erhitzen, Senfkörner dazugeben und warten, bis sie darin hüpfen. Zwiebel, Knoblauch, Curry und Kurkuma dazugeben und umrühren. Rest-

liche Zutaten beifügen und etwa 30 Minuten köcheln lassen. Am Schluss die Zimtstange und die Nelken entfernen.

Tipp: Nelken in einem Tee-Ei mitkochen – dann kann man sie besser entfernen.