

RADIO SALÜ**101,7**

Rezept von RADIO SALÜ
Küchenchef Uwe Zimmer aus der
Mitkoch-Show, immer sonntags
von 10-14 Uhr.

Möhren-Tomaten-Mandel-Chutney

Zutaten für 4 Personen:	
500 g Möhren	100 g brauner Zucker
500 g Romatomen	2 EL Senfsaat
3 Zwiebeln	Schuss Weißweinessig oder weißer Balsamico
100 g geschälte Mandeln	3 Orangen
Schuss Öl	Salz, Pfeffer

Zubereitung:

Schälen, waschen und würfeln Sie Möhren.

Schneiden Zwiebel in Würfel. Die Romatomen ebenfalls waschen und grob würfeln.

Rösten Sie geschälte Mandeln in einem Topf ohne Fett an und stellen die danach beiseite.

Erhitzen Sie einen Schuss Öl in einem großen Topf.

Dünsten Möhren und Zwiebelwürfel darin an.

Geben Tomaten, brauner Zucker und etwas Senfsaat dazu, lassen alles kurz anschwitzen.

Löschen Sie den Möhren-Tomaten-Mandel-Chutney Ansatz mit frisch gepresstem Orangensaft und einem guten Schuss Weißweinessig ab. Lassen alles einmal kurz aufkochen und dann 30 Minuten leicht köcheln. Dabei immer mal umrühren.

Hacken Sie die gerösteten Mandeln und geben die nach 20 Minuten zum Chutney.

Schmecken sie das Chutney mit Salz und Pfeffer ab und füllen es noch heiß in saubere Gläser,
die Sie direkt verschließen.