

APRIKOSEN-CHUTNEY



Juli-August



Küchenmaterial

Messer, Schneidebrett, Pfanne, Kochlöffel, Esslöffel, steriles Einmachglas



Zutaten für 4 Personen

400 g	Aprikosen
1	Zwiebel
4 EL	Wasser
2 EL	Aceto Balsamico bianco
2 EL	Honig ¹
1 Prise	Salz

Zubereitung

Die Aprikosen in Stücke schneiden.
Die Zwiebel klein schneiden.

Alle Zutaten in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze für etwa 20 Minuten weichkochen. Nicht vergessen, immer wieder zu rühren.

Die Masse nach dem Kochen in ein steriles Glas abfüllen.

Gut zu wissen:

¹ Bei veganer Ernährungsweise kannst du auch Zucker, Agavendicksaft oder Birnel nehmen, anstatt Honig.

Das Aprikosen-Chutney kannst du sechs Monate bis zu einem Jahr an einem dunklen Ort lagern. Sobald es einmal geöffnet ist, im Kühlschrank aufbewahren und rasch konsumieren.



Alle Unterrichtsmaterialien unterstehen der [Creative Commons Lizenz BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/).

