

Mangold-Melonen-Chutney

Zutaten:

1 Bund Mangold (nur Stiele)

1 Zwiebel

1 Knoblauchzehe

1 EL Kokosöl

3 cm Ingwer

100 ml Apfelsaft

50 ml Apfelessig

2 EL Zucker

½ TL Salz

Gewürze (Koriander, Kurkuma, Zimt, Paprika, Pfeffer...)

1 Honigmelone Cezanne

Zubereitung:

Zwiebel würfeln, Knoblauch und Ingwer sehr fein schneiden.

Mangoldstiele waschen und in ½ cm Stücke schneiden.

In einer großen Pfanne Zwiebel in Kokosöl goldgelb anbraten.

Knoblauch, Ingwer und zuletzt den Mangold zugeben.

Salzen und zugedeckt 10 Minuten dünsten. Zucker, Saft und Essig zugeben.

Weitere 15 Minuten köcheln, würzen und Melonenstücke zugeben.

Sobald die Melone weich ist sehr heiß in vorgewärmte Gläser füllen und verschließen.

Diese Rezeptidee stammt von Annedore Röcker und wurde am 9.8.2016 in der Gemüsewerkstatt ausprobiert.