

Frisches Nektarinen Chutney I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Vorbereitungszeit: 10 Min.

Kochzeit: 7 Min.

1 EL	Bio-Kokosöl
1	rote Zwiebel
1 EL	Bio Kokosblütensirup
1	Limette
1	Knoblauchzehe
1/2	kleine Chilischote
3	Nektarinen
1/2	Orange
2 Prisen	Meersalz

- 1 Die rote Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden.
- 2 Die Knoblauchzehe schälen und fein hacken.
- 3 Die Chilischote von den Samen befreien und sehr fein schneiden.
- 4 Die Nektarinen in kleine Würfel schneiden.
- 5 Den Saft der Limette und der halben Orange auspressen.
- 6 Das Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Zwiebeln darin anbraten und mit dem Kokosblütensirup karamellisieren.
- 7 Den Limettensaft angießen und den Knoblauch sowie den Chili zugeben.
- 8 Die Nektarinenwürfel hineingeben und alles gut verrühren.

9

Den Orangensaft angießen, 2 Salz zugeben und ca. 7 Minuten köcheln und die Flüssigkeit einreduzieren lassen.

Tipp:



Dieses fruchtige und schnell zubereitete Chutney schmeckt warm und kalt. Serviert es zu Gegrilltem, zu Gemüse, zu Salaten. Wir haben gegrillten Radicchio mit Ziegenfrischkäse und Blattsalat belegt. Noch ein paar Walnüsse drauf und dann das Chutney als Topping - fertig ist der Augen- und Gaumenschmaus.