

Mediterranes Tomaten-Chutney I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 5 Min.

Vorbereitungszeit: 9 Min.

Kochzeit: 10 Min.

8 TL	Bio Kokosblüten Vinaigrette "Exotic Blossom"
1 TL	Bio-Kokosöl
1	Schalotte
1	Knoblauchzehe
1	Rote Chilischote
12	getrocknete, eingelegte Tomaten
1 TL	Bio-Kokosblütenzucker
	Oregano
	Thymian
	Rosmarin
	Meersalz

- 1 Schalotte und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- 2 Tomaten aus der Marinade nehmen und fein schneiden.
- 3 Oregano und Thymian hacken.
- 4 Chilischote entkernen und schneiden.
- 5 Schalottenwürfel in Kokosöl glasig dünsten, Knoblauch zugeben und kurz anbraten.
- 6 Mit Kokosblütenvinaigrette ablöschen.
- 7 Tomaten, Oregano und Thymian zugeben, aufkochen und die Flüssigkeit leicht einreduzieren lassen.

8

Kokosblütenzucker, Rosmarinblätter und Chili unterrühren und mit Meersalz abschmecken.



Tipp:

Schmeckt hervorragend zu Gegrilltem, Salaten, Ciabatta, Fisch und Pasta.