

Mediterranes Tomaten-Chutney I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

Arbeitszeit: 5 Min.

Vorbereitungszeit: 9 Min.

Kochzeit: 10 Min.

8 TL

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.