



## **Zucchini Tomaten Chutney**

### **Zutaten:**

1 -2 Knoblauchzehen  
1 gr. Zwiebel  
frischen Ingwer (ca. 10 gr.-> 1 Daumenlänge)  
1 gr. Zucchini (Groß heist ca. 30 cm +)  
ca. 6-8 Tomaten (überbrüht und geschält) o. 1 Dose Tomaten in Stücken  
1 Chilischote (z.B. Pimiento de Padrón)  
1 Limette  
brauner Zucker, Salz, Currypulver  
4 EL Öl  
ca. 100 ml Essig (z.B. Kräuternessig)

### **Und wie mache ich daraus das Zucchini Tomaten Chutney?**

1. Zucchini waschen und in größere Stücke würfeln, Tomaten überbrühen und enthäuten und ebenfalls in Stücke würfeln (bzw. 1 Dose stückige Tomaten verwenden).
2. Zwiebeln grob hacken, Ingwer in kleinere Stücke schneiden, Knoblauch in Stifte schneiden, Chili(s) ohne Kerne in feine Stücke schneiden.
3. Öl in der Pfanne heiß werden lassen und Zwiebeln, Knoblauch, Ingwer darin anschwitzen
4. Zucchini hinzugeben und ca. 2 Minuten mit andünsten. Mit einer guten Prise Salz, 1-2 EL Curry und ca. 1 EL braunen Zucker würzen und ordentlich mit anschwitzen.
5. Tomaten und Saft aus einer Limette hinzugeben, weitere 2 Minuten mit anschwitzen. Mit ca. 100 ml Essig ablöschen und weitere 10 Minuten einköcheln lassen.
6. In zuvor sterilisierte Einmachgläser o.ä. abfüllen und luftdicht verschließen. Am besten kühl und dunkel (Keller) lagern.

Und hier noch ein Tipp um das Chutney noch etwas "Aufzupimpen". Ich habe etwas gemahlene Zimt, Sternanis, Fenchel und Nelken dem Chutney mit hinzu gegeben und das Chutney hat einen Hauch von Orient erhalten. Sehr lecker...

Guten Appetit wünscht das Chililand.

*Rezepte auch unter: [www.chililand.de](http://www.chililand.de)*