

Feigen-Chutney

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 2 dl

- 100 g **Feigen**, in Würfeli
- 1 kleiner **Apfel**, in Würfeli
- 1 ½ Esslöffel **Tamarindenpaste**
oder Weissweinessig
- 1 ½ Esslöffel **Wasser**
- 1 ½ Esslöffel **Rohzucker**
- 1 Esslöffel **Ingwer**, fein gehackt
- ¼ Teelöffel **Kardamompulver**
- ¼ Teelöffel **Salz**, wenig **Pfeffer**

alles in eine Pfanne geben, unter Rühren aufkochen, unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. zu einer dicklichen Masse einkochen



Passt zu: geräucherter Trutenbrust, gerösteten Brotscheiben, Käse, Pasteten, Raclette, Siedfleisch.

Pro dl: 1 g Fett, 2 g Eiweiss, 47 g Kohlenhydrate, 847 kJ (203 kcal)