



# ALNATURA

*Sinnvoll für Mensch und Erde*

## Rezeptidee

### Rote-Bete-Apfel-Chutney



**Zutaten** Für 1 Glas à 300 ml (4 Portionen)

- 1 große rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 200 g Rote Bete
- 1 säuerlicher Apfel (z. B. Boskop)
- 2 EL Alnatura Olivenöl
- 3 EL Alnatura Rohrohrzucker
- 100 ml Alnatura Aceto Balsamico di Modena
- 1 TL Alnatura Meersalz

**Zubereitung** Zubereitungszeit 25 Min. + 35 Min. Kochzeit

Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Rote Bete mit Küchenhandschuhen schälen und in sehr feine Stücke schneiden. Apfel schälen, entkernen und fein würfeln.

Öl in einer Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen. Zwiebel und Knoblauch darin 2–3 Min. anschwitzen. Zwiebelmasse zur Seite schieben und Zucker in der Pfanne 5 Min. karamellisieren lassen. Rote Bete hinzufügen und 3 Min. braten. Apfelstücke, Essig und Salz zugeben und 20 Min. offen und anschließend 15 Min. bei geschlossenem Deckel köcheln lassen.

Das heiße Chutney in ein sauberes, heiß ausgespültes Glas geben und verschließen. Abkühlen lassen und bis zur Verwendung im Kühlschrank aufbewahren.

**Tipp:** Das Chutney schmeckt gut zu Fleisch, Gemüse oder auch Käse. Es passt außerdem zu Brot und Kartoffeln.