

Kochen mit Honig!

Ananas-Chutney

Zutaten: 750 g frisches Ananasfruchtfleisch, 2 Zwiebeln, 150 ml Wein- oder Obstessig, 1 Zitrone, 150 g Honig, je 1 Messerspitze Chilipulver und Ingwer, 25 g Rosinen.

Zubereitung: Ananasfruchtfleisch klein würfeln, Zwiebeln hacken, beides in einen Topf geben, Essig, Zitronensaft und Honig dazugeben, ebenso die Gewürze. Unter Rühren so lange kochen lassen, bis die Masse die Konsistenz etwa von Marmelade hat. Gegen Ende der Kochzeit die Rosinen dazu- geben.

Das Chutney entweder sofort verzehren oder kochend heiß in Gläser mit Twist-Off-Deckeln geben, die Gläser verschließen und etwa 10 Minuten auf den Kopf stellen.

Guten Appetit!

Am besten schmeckt´s mit ECHTEM BIENENHONIG