

## Rezept des Monats Oktober

### Grüne Tomaten Chutney

Dieses Rezept ist ideal, um Garten- oder Balkontomaten zu verarbeiten, die es nicht mehr ganz geschafft haben. Man kann dafür grüne und rote Tomaten nehmen. Es ändert sich nur die Farbe. Je höher der Anteil an roten Tomaten, desto geringer sollte die verwendete Zuckermenge sein.

Das Chutney ist süß-scharf und ein guter Begleiter zu kaltem Braten (Rind, Schwein, Pute), Buletten und Curry-Gerichten. Hartgesottene mögen es auch auf Butterbrot.

#### Zutaten:

500g Tomaten (grün, rot)  
1 kleine grüne Paprikaschote  
80g Mascobado Vollrohrzucker\*  
3-6 ganze getrocknete rote Chilischoten\*  
4 Nelken\*  
1 Lorbeerblatt\*  
2 cm kleingeschnittener Ingwer (oder ½ Teel. gemahlener Ingwer\*)  
6 Esslöffel Weinessig  
Salz  
frisch gemahlener schwarzer Pfeffer\*

\*aus Fairem Handel

---

#### Zubereitung:

Tomaten und Paprikaschote in kleine Stücke schneiden und mit allen Zutaten außer Salz aufsetzen. Bei schwacher Hitze ca. 45 Minuten köcheln lassen. Mit Salz abschmecken und evtl. mit Essig nachwürzen. Wer es noch schärfer mag, kann noch mit frisch gemahlenem schwarzem Pfeffer nachwürzen.

Sofort in Twist Off Gläser abfüllen. Ergibt ca. 700ml Chutney. Haltbarkeit ca. 2 Monate im Kühlschrank. Ihre Familie, die Bekannten und Freunde freuen sich bestimmt über ein Glas!

Ihr Weltladen-ZeichenDerZeit Team!

