

Rotes Johannisbeer Chutney



Rotes Johannisbeer Chutney



Unter Chutney versteht man ein Gericht aus der indischen Küche. Es ist eine süß-saure oder süß-scharfe Soße aus zerkleinertem Obst und/oder Gemüse, das zusammen mit Gewürzen ähnlich wie Marmelade eingekocht wird.

Einfach lecker!

Verwendung: Der perfekte Begleiter zu deftigem Käse, deftigem Braten, der Pfiff in der Salatsauce oder Bratensauce und zum Marinieren von Fleisch

Zutaten: Rote Bio-Johannisbeeren aus dem Garten, Zucker Bio-Balsamicoessig, Zimt, Nelken, Pfeffer

Heilwirkung: Rote Johannisbeeren enthalten große Mengen an Vitamin C, sowie Provitamin A, B- Vitamine und Vitamin E. An Mineralstoffen sind vor allem Eisen, Kalium, Calcium und Magnesium zu nennen. Dazu kommen Ballaststoffe, organische Säuren, sekundäre Pflanzenstoffe und ätherische Öle. Die Knospen verleihen dem Salat das gewisse Extra. Junge Blätter eignen sich hervorragend zum Würzen von Suppen. Aus den älteren, frisch gepflückten Blättern entsteht ein wohltuender Tee bei rheumatischen Beschwerden, Gicht, Blasenentzündung und Erkältung.

Lagerung: Ungeöffnet kühl und dunkel lagern. Mindestens ein Jahr haltbar.

Verbrauch: Nach dem Öffnen im Kühlschrank lagern und zeitnah genießen.