



Tomaten-Aprikosen-Mix

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für circa vier Gläser je 250 ml):

1000 g bunte Kirschtomaten
10 reife mittelgroße Aprikosen
6 EL raffiniertes Olivenöl
6 EL Honig
3 EL Butter
1 TL Zucker
4 Zweige frischer Thymian
4 Zweige Rosmarin
5 EL Pinienkerne
3 TL Fenchelsamen
Salz, Pfeffer

Zubereitung (circa 25 bis 30 Minuten):

Aufgrund der Menge der Zutaten lohnt es sich, in mindestens zwei Durchgängen mit jeweils anteiliger Menge zu arbeiten.

Die Kirschtomaten halbieren und in einer großen Pfanne mit raffiniertem Olivenöl auf der Schnittfläche bei mittlerer bis hoher Hitze etwa zwei bis drei Minuten anrösten. Mit Salz und Pfeffer abschmecken sowie je nach Geschmack ein bis zwei Prisen Zucker hinzufügen.

Die Aprikosen würfeln, frischen Thymian und Rosmarin fein hacken und in zerlassener Butter anschwitzen. Wenn die Aprikosen etwas weich geworden sind, den Honig einrühren und alles unter gelegentlichem Rühren etwa zwei Minuten köcheln lassen, bis eine leicht sirupartige, glänzende Masse entsteht. Die angerösteten Tomaten und Aprikosen miteinander vermengen. Pinienkerne und Fenchelsamen ohne Fett bei mittlerer Hitze rösten und den Mix damit bestreuen.

In luftdicht verschlossenen Gläsern hält sich der Tomaten-Aprikosen-Mix im Kühlschrank vier bis fünf Tage. Einmal geöffnet, sollte er innerhalb von zwei Tagen verbraucht werden.

Der Mix passt zum Beispiel zu geröstetem Brot mit Knoblauch (Bruschetta), Mozzarella, als Sauce zu Nudeln, Reis, Couscous oder auch als fruchtig-frische Ergänzung für Salate.

Nährwerte pro Glas (circa 250 ml):

566 kcal – 40 g Fett – 7 g Eiweiß – 37 g Kohlenhydrate

Dieses Gericht ist vegetarisch.



Chutney aus roten Zwiebeln

Ein Rezept von Mario Kotaska

Zutaten (für circa vier Gläser je 250 ml):

4 EL Butter
1500 g rote Zwiebeln
½ EL Pfeffer, 1 gestrichener EL Salz
4 Zweige frischer Thymian
2 Zweige frischer Rosmarin
3 Knoblauchzehen
160 g brauner Zucker
100 ml dunkler Balsamico (oder: Rotweinessig)
200 ml Traubensaft, dunkel
300 ml Gemüsefond
4 EL Grenadine
Salz, Pfeffer (zum Abschmecken)

Zubereitung (circa 60 bis 65 Minuten):

Die roten Zwiebeln schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die Butter in einem großen Topf zerlassen, die Zwiebelstreifen hineingeben und mit einem halben Esslöffel Pfeffer, einem gestrichenen Esslöffel Salz und drei geriebenen Knoblauchzehen würzen. Unter gelegentlichem Rühren etwa zehn Minuten bei mittlerer Hitze schmoren, bis die Zwiebeln weich und glasig sind, aber noch keine Farbe angenommen haben. Den Zucker darüberstreuen und bei mittlerer Hitze etwa vier bis fünf Minuten karamellisieren. Die Zwiebeln sollten goldbraun bis bernsteinfarben werden, ohne zu verbrennen. Mit dunklem Balsamico (oder Rotweinessig) ablöschen und den Bratensatz lösen. Thymian- und Rosmarinzweige dazugeben. Mit Traubensaft, Grenadine und Gemüsefond auffüllen, aufkochen und bei kleiner bis mittlerer Hitze offen etwa 30 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit größtenteils eingekocht ist und eine sämige, marmeladenartige Konsistenz entsteht. Dabei gelegentlich umrühren. Sollte die Masse zu schnell eindicken, bevor die Zwiebeln weich genug sind, etwas Wasser nachgießen. Zum Schluss die Kräuterzweige entfernen, das Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken, noch heiß in saubere, ausgekochte Gläser füllen und luftdicht verschließen. Ungeöffnet im Kühlschrank haltbar bis zu einer Woche, geöffnet innerhalb von zwei bis drei Tagen verzehren. Dazu passen Käse, geröstetes Brot, Sandwiches, Steaks und Cracker.

Nährwerte pro Glas (ca. 250 ml):

500 kcal – 13 g Fett – 5 g Eiweiß – 85 g Kohlenhydrate
Dieses Chutney ist vegetarisch.