



FEIGEN-TOMATEN-CHUTNEY

2 Schalotten
1 Knoblauchzehe
1 EL gelbe Senfkörner
5 getrocknete Feigen
2 Tomaten
6 – 8 getrocknete Tomaten im Öl
1 EL Kokosöl
2 EL Vollrohrzucker
50 ml Balsamessig
Salz
schw. Pfeffer aus der Mühle
50 ml Wasser
1 TL getr. Oregano
1 Handvoll Walnusskerne

Käse (z.Bp. Manchegokäse) oder Zimtkürbis*

Schalotten und Knoblauchzehe schälen, Schalotten fein hacken, Knoblauchzehe in dünne Scheiben. Feigen vom Stiel befreien, halbieren und in kleine Würfel schneiden. Die frische Tomaten vom Stielansatz befreien, vierteln, entkernen und in grobe Würfel schneiden. Die Tomaten aus dem Glas zuvor abtropfen lassen und in dünne Streifen schneiden. Walnusskerne zerkleinern.

Schalotten, Knoblauch und Senfkörner im Kokosöl glasig dünsten. Zucker dazugeben, schmelzen lassen. Die Feigen hinzugeben. Kurz umrühren und vorsichtig mit dem Balsamicoessig ablöschen. Leicht einkochen lassen. Nun die Tomatenwürfel und die getrockneten Tomatenstreifen hinzufügen. Alles einige Minuten unter ständigem Rühren köcheln lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Dann das Wasser dazugeben. Alles einkochen lassen. Zum Schluß den Oregano und die Walnüsse hinzugeben, nochmals umrühren. Das Chutney warm oder kalt servieren.

Dazu passt Käse oder Zimtkürbis.

*ZIMTKÜRBIS

600 g Hokkaidokürbis
2 EL Kokosöl
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Zimtpulver

Den Kürbis waschen, entkernen, vierteln und in 5 mm dünne Halbmonde schneiden. Die Kürbisscheiben in Kokosöl von beiden Seiten bei niedriger Temperatur goldbraun anbacken. Dann rundherum mit Salz, Pfeffer und etwas Zimtpulver bestreuen. Nochmals kurz in der heißen Pfanne wenden.