

Rainer Klutsch Scharfes Hagebutten-Chutney mit Schweinesteak

Freitag, 21. Oktober 2022
Rezept für 4 Personen

Dauer: 3 Stunden
Schwierigkeitsgrad: leicht
Heimatküche, Feine Küche

Zutaten

Für das Chutney

125 g	Hagebutten
500 g	säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
150 g	rote Zwiebeln
50 g	getrocknete Aprikosen
10 g	frischer Ingwer
1	rote Chilischote
1 EL	Pflanzenöl zum Braten
1 TL	Korianderkörner
1 TL	gelbe Senfkörner
1	Zimtstange
140 g	brauner Zucker
125 ml	Apfelessig
1/2	Bio-Zitrone
1 Prise	Salz

Für das Steak:

4	Schweinerückensteaks à ca. 180 g
etwas	Salz
etwas	Pfeffer aus der Mühle
2 EL	Pflanzenöl zum Anbraten

Zubereitung:

1. Für das Chutney die Hagebutten von Stiel- und Blütenresten befreien und mit einem Küchentuch abreiben. Die Früchte halbieren und die Kerne samt Härchen sorgfältig mit einem kleinen Küchenmesser herauskratzen.
2. Äpfel schälen, vierteln, entkernen und vierteln.
3. Zwiebeln schälen und fein würfeln.
4. Die getrockneten Aprikosen in Würfel schneiden.
5. Ingwer schälen und fein reiben.
6. Die Chilischote waschen, der Länge nach halbieren, die Kerne austreichen und Chili in feine Würfel schneiden.
7. In einem Topf Pflanzenöl erhitzen und die Zwiebeln mit den Hagebutten darin kurz anschwitzen. Dann Korianderkörner, Senfkörner, Zimtstange, Chilischote, Äpfel, Aprikosen, Zucker, Apfelessig und Ingwer zugeben. Ca. 100 ml Wasser zugeben und aufkochen
8. Die Zitrone heiß abwaschen und abtrocknen. Etwas Schale abreiben und den Saft auspressen. Schale und Saft mit in den Chutney-Ansatz geben.



9. Bei milder Hitze unter häufigem Rühren alles ca. 35-40 Minuten köcheln lassen, bis das Chutney eine cremige Konsistenz hat. Mit 1 Prise Salz würzen.

10. Das heiße Chutney in sterilisierte Marmeladegläser (jeweils ca. 150 ml Inhalt) sauber abfüllen mit einem sauberen Deckel verschließen. Die Gläser auf den Kopf stellen, nach 20 Minuten umdrehen und dann vollständig abkühlen lassen.

Tipp: Im verschlossenen Glas hält sich das Chutney kühl und dunkel gelagert ca. 2 Monate.

11. Die Steaks abwaschen und trockentupfen, anschließend mit Salz und Pfeffer würzen.

12. In einer Pfanne Öl erhitzen und das Fleisch von beiden Seiten je ca. 3 Minuten braten. Dann die Pfanne vom Herd ziehen und die Steaks noch 2-3 Minuten in der heißen Pfanne ruhen lassen.

13. Die Steaks mit dem Chutney servieren, dazu passen gebratene Kartoffelwürfel oder frisches Brot mit Blattsalat.

**Pro Portion: 520 kcal/ 2170 kJ
62 g Kohlenhydrate, 41 g Eiweiß, 10 g Fett**