

## Blaubeer-Relish

---

### Zutaten für 260 g:

2 EL Rohrzucker  
125 g wilde Blaubeeren aus Kanada, abgetropft (aus dem Glas)  
1 Schalotte  
1 EL Rotweinessig  
Schale einer unbehandelten Orange  
ein halber Apfel  
je 1 Prise Kardamom, Muskat, Chili

### Zubereitung:

1. Zucker mit 1 EL Wasser in einem Topf karamellisieren lassen. Schalotte schälen, fein würfeln und zugeben. Blaubeeren, 3 EL Blaubeersaft, Essig und den Schalenabrieb hinzufügen und 5 Minuten köcheln lassen.
2. Apfel schälen, fein reiben und zugeben. Das Relish abschmecken und aufkochen. Sollte das Relish zu flüssig sein, etwas einkochen lassen. Dann in ein Schraubglas füllen, fest verschließen und für 5 Minuten auf den Kopf stellen. Anschließend wieder umdrehen.

### Tipp:

Zum Herstellen von Schalenabrieb nehmen Sie eine unbehandelte Zitrusfrucht, waschen diese heiß ab und reiben sie kräftig trocken. Mit einer feinen Küchenreibe nur die farbige Schale dünn abreiben.

**Zubereitungszeit:** 20 Minuten

### Nährwerte pro 100 g:

Energie: 117 kcal / 488 kJ  
Kohlenhydrate: 27,7 g  
Eiweiß: 0,5 g  
Fett: 0,2 g

