

Apfel-Chutney

Multitalent in der Küche

Äpfel zählen zu den beliebtesten Früchten in der Schweiz. Sie sind in der Küche vielseitig einsetzbar und ganzjährig verfügbar. Das traditionell aus Indien stammende Chutney ist hier ganz schweizerisch zubereitet. Dieses feine Apfel-Chutney verleiht jeder Käseplatte zusätzlichen Pfiff.

Apfel-Chutney

für etwa 3 Gläser von je 2–2,5 dl

1 kg Schweizer Äpfel, z. B. Cox Orange

1 dl weisser Traubenessig

300 g Zwiebeln

80 g Korinthen

400 g Zucker

3 dl Apfelessig

½ Zimtstange

1 TL Salz

Je ½ TL Pfeffer, Zimt, Nelken,

Muskatnuss.

Die Äpfel schälen und entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Zwiebeln fein würfeln. Alle Zutaten

in einen Kochtopf geben und aufkochen. Ungedeckt unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze bis auf Konfitürenkonsistenz einkochen. Chutney kochend heiss, randvoll, in heiss ausgespülte Gläser füllen und sofort verschliessen.

Tipp: Das Chutney ist 6 Monate haltbar. Nach dem Öffnen im Kühlschrank aufbewahren. Perfekt auch als Geschenk aus der Küche.

Passt gut zu: Käse, Raclette, Wild, Braten und gegrilltem Fleisch.



Auch auf frischem Brot schmeckt das Apfel-Chutney wunderbar. Bild: SBLV

Rezeptbäuerin Migga Falett: «Ich koche auch ohne Strom und fliessendes Wasser»



Migga Falett lebt mit ihrem Mann Fredo in Bergün GR. Ihren Aufzuchtbetrieb mit etwa 60 Jungvieh und 8 Mutterkühen haben die beiden mittlerweile verpachtet. Migga Falett wirtet nun in den Sommermonaten in Medergen in der Bergbeiz «Alpenrose». Auch ohne Strom und fliessendes Wasser tischt sie Wanderern Bündner Spezialitäten auf oder verwöhnt Gäste auf Voranmeldung mit einem Menü aus frischen, regionalen Zutaten.

Migga Falett war die erste Gewinnerin der «Landfrauenküche». Sie ist Mitbegründerin und eine der ersten Gastgeberinnen bei «Swiss Tavolata». Dabei öffnet sie ihre Türen für Gäste und bekocht die-

se bei sich zu Hause. Zusätzlich engagiert sie sich in der Kommission Ernährung und Hauswirtschaft des Schweizerischen Bäuerinnen und Landfrauenverbandes SBLV. Dort gibt sie ihr Wissen im Projekt «#ALMA» in Form von «Tipps & Tricks im Alltag» weiter. Hier gibt es wöchentlich eine saisonale und praktische Anregung zu einem der Themenbereiche Kochen, Haushalt, Garten, Gesundheit & Beauty sowie Upcycling. Die passionierte Köchin gibt dabei ihre gluschtigsten Rezepte weiter. Aktuell wird das Thema Konservieren aufgegriffen und mit zusätzlichen Rezepten abgerundet.

Schweizerischer Bäuerinnen- und Landfrauenverband. Wir, die Frauen vom Land. Gemeinsam. Kompetent. Engagiert.

Projekt «#ALMA»
www.landfrauen.ch
→ Ernährung
→ #ALMA Tipps & Tricks im Alltag

Weitere Rezepte auf
www.ufarevue.ch