

REZEPTE, DIE BLEIBEN.

THREE LITTLE BIRDS

Drei Paprika-Chutneys

Signature Recipe
Ben Henger

FOOD.
PEOPLE.
GOOD TIMES.



DIE BASIS

Drei Paprika-Chutneys

3 getrennte Ansätze · Ausbeute je nach Fruchtgröße

01 GEMEINSAME BASIS

Je 2 rote, gelbe und grüne Paprika im Ofen oder auf dem Grill rösten, bis die Haut dunkel ist. Abgedeckt kurz ruhen lassen, häuten und entkernen. Farben getrennt halten.

02 DREI TÖPFE

Je Ansatz ½ gewürfelte Zwiebel in 50 ml Gemüsefond weich dünsten. Je ½ TL geriebenen Knoblauch und Ingwer ergänzen. Paprika der jeweiligen Farbe würfeln und zugeben.

03 ROT · GELB · GRÜN

Rot: ½ Stange Rhabarber und 10 Erdbeeren, 1 rote Chili. Gelb: 1 reife Mango und 1 milde gelbe Chili. Grün: 2 Kiwi, 2 säuerliche grüne Äpfel und 1 milde grüne Chili. Alles fein würfeln.

04 KOCHEN & MIXEN

Jeweils ein Drittel der Frucht zur passenden Paprika geben und weich garen. Rhabarber vollständig weich garen. Pürieren, übrige Frucht und Chili unterheben. Feste Apfelwürfel bei Bedarf kurz mitgaren.

05 ABSCHMECKEN

Je Ansatz 1 EL mildes Olivenöl und 2 EL milden Balsamico unterrühren. Mit Salz und wenig Zucker abschmecken. Abkühlen und gekühlt aufbewahren; kein ungekühlt haltbares Einmachrezept.



Drei Farben. Drei Früchte. Eine gute Basis.

ALLES BEREIT.

Einkauf · Zubehör · Alternativen

3 getrennte Ansätze · Ausbeute je nach Fruchtgröße

01 EINKAUF

☐ **Je 2 rote, gelbe und grüne Paprika**

Alternative: eine Farbe verwenden; ergibt drei Fruchtvarianten.

☐ **1½ Zwiebeln · 150 ml Gemüsefond**

Alternative: Schalotten; milde Brühe.

☐ **Je 1½ TL geriebener Knoblauch und Ingwer**

Alternative: frisch fein gehackt.

☐ **½ Stange Rhabarber · 10 Erdbeeren · 1 rote Chili**

Alternative: säuerlicher Apfel statt Rhabarber.

☐ **1 Mango · 1 milde gelbe Chili**

Alternative: Pfirsich; Chili optional.

☐ **2 Kiwi · 2 grüne Äpfel · 1 grüne Chili**

Alternative: Stachelbeeren statt Kiwi, nach Geschmack.

☐ **3 EL Olivenöl · 6 EL milder Balsamico**

Alternative: mildes Öl; heller Essig sparsamer dosiert.

☐ **Salz · Zucker nach Geschmack**

Alternative: Süße der Früchte zuerst prüfen.

02 ZUBEHÖR

TOPF + STABMIXER

Alternative: Standmixer für heiße Flüssigkeiten nach Herstellerangabe.

WAAGE + MESSBECHER

Alternative: Flüssigkeiten passend zur Dichte abwiegen.

FEINES SIEB

Alternative: Passiertuch; sorgfältig ausdrücken, falls im Rezept vorgesehen.

3 KLEINE TÖPFE

Alternative: Varianten nacheinander kochen und getrennt abfüllen.

VOR DEM START

Die Ausbeute hängt von Paprika und Früchten ab. Fertige Ansätze abmessen. Farben und Arbeitsgeräte zwischen den Varianten getrennt halten. Frisch zubereiten und gekühlt aufbewahren.

Mengenangaben sind Richtwerte. Produktqualität, Größe und Wassergehalt der Zutaten sowie Kochgeschirr, Hitze und Garzeit können den Bedarf verändern. Konsistenz prüfen und nach Geschmack abschmecken.

Rezept: Ben Henger · Food-Abbildung: KI-generiert · Alternativen redaktionell ergänzt.