Rote Johannisbeeren- Mehr als genug Vitamin C

Johannisbeeren sind das beste Beispiel für ausgesprochen gesunde Gaumenfreuden. Die säuerlichen Früchte haben es nämlich in sich: Rote und weiße Beeren sind bereits mit ordentlichen Mengen an **Vitamin C**, **Kalium**, **Eisen**, **Ballaststoffen** sowie rot färbenden **Anthocyanen** gesegnet.

TIPP:

Johannisbeeren sind **empfindliche Früchte** und halten sich **im Kühlschrank** etwa zwei bis drei Tage. Vor der Zubereitung braust man sie zuerst unter fließend kaltem Wasser ab und streift sie dann von den Rispen. Die Saison ist kurz und dauert nur rund sechs Wochen von **Mitte Juni bis Anfang August**.

Johannisbeeren sind aber **nicht nur in süßen Speisen** der Hit. Sie machen sich auch im **Chutney** hervorragend und glänzen dann als fruchtig-scharfe Begleiter zu Wild oder kaltem Braten.

Unser Rezept-TIPP: Leckeres Chutney

Für **ein Kilo Chutney** zuerst **250 Gramm Schalotten** schälen und halbieren. **Drei milde grüne Chilischoten** längs aufschneiden, die Kerne entfernen und die Schoten dann in feine Streifen schneiden. Je eine **Bio-Orange** und **Bio-Zitrone** waschen, hauchdünn schälen und die Schale in dünne Streifen schneiden. **125 Milliliter roten Johannisbeersaft** mit **50 Gramm Zucker, 2 Lorbeerblättern**, **1/2 Teelöffel Salz**, Schalotten, Chili-, Orangen- und Zitronenstreifen in einem Topf offen etwa 15 Minuten köcheln lassen, bis der Saft karamellisiert. Inzwischen **ein Kilogramm rote Johannisbeeren** waschen und abstreifen, **eine rote Chilischote** mitsamt Kernen fein hacken. Beides mit **350 Gramm Gelierzucker (1:1)** und **2 Esslöffeln Zitronensaft** zum Johannisbeersaft geben und unter Rühren vier Minuten sprudelnd kochen. Abschmecken, in saubere Gläser mit Schraubverschluss füllen, kaltstellen und durchziehen lassen. Guten Appetit!

Copyright ASMO KÜCHEN vom 19. Juni 2020, AdobeStock 53207791