



Würzige Blaubeer-Walnuss-Marmelade



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

| | | | |
|----------------|------------------|------------------------------|-------|
| Energie: | 93 kcal / 388 kJ | Fett: | 6 g |
| Eiweiß: | 1 g | Davon gesättigte Fettsäuren: | 3,4 g |
| Kohlenhydrate: | 9 g | ungesättigte Fettsäuren: | 2,6 g |

Zubereitungszeit:

ca. 20 Minuten + 40 Minuten
Kochzeit

Zubereitung:

1. Olivenöl bei mittlerer Hitze in einer Pfanne erhitzen. Zwiebeln und Ingwer darin anbraten. Blaubeeren, Trauben, Zucker, Lorbeerblatt, Zimtstange und Schale zufügen und kurz aufkochen lassen. Dann Hitze reduzieren und 30 Minuten einköcheln lassen.

2. Wenn die Marmelade eingedickt ist, in den Apfelessig einrühren. Walnüsse hacken, kurz in einer beschichteten Pfanne fettlos anrösten und dann ebenfalls unter die Marmelade rühren. Abkühlen lassen und dann das Lorbeerblatt, Zimtstange und die Zitronenschale entfernen. Anschließend in ein festverschließbares Glas abfüllen, im Kühlschrank lagern und rasch verzehren.

Zutaten für 4 Portionen :

- 1 EL Olivenöl
- 1 kleine Zwiebel, gehackt
- 1 TL Ingwer, geschält und gerieben
- 100 g Blaubeeren (TK)
- 50 g rote Trauben, kernlos
- 1 EL Zucker
- 1 Lorbeerblatt
- $\frac{1}{2}$ Zimtstange
- Schale von 1/2 Bio-Zitrone, in Streifen geschnitten
- 1 EL Apfelessig
- 20 g kalifornische Walnüsse