

# Gaumen Freude

EINE HANDVOLL BODENSEE



## Quitten-Meerrettich-Chutney Quitte mal anders genießen

### ZUTATEN

1 kg Quitten  
300 ml Weißwein  
0,5 ml neuer Apfel Most oder Apfelsaft  
180 g Zucker  
½ BIO Zitrone, Saft  
30 g frisch geriebenen Meerrettich / vom Garten oder dem Wochenmarkt  
½ Chilischote / wer es scharf mag  
Habanero, aber dann weniger  
1 EL Kapuziner Essig (selbst gemacht) oder alternativ Balsamico Essig  
Kräutersalz  
Frisch gemahlener Pfeffer

**Buchtip!** „Quitten – Das Comeback einer vergessenen Frucht“ von Lucas Rosenblatt und Christandl

### ZUBEREITUNG

Quitten abreiben, waschen, vierteln, entkernen, in gleichmäßige Spalten schneiden und in Wein und Apfelsaft aufkochen.

Zucker in einem Topf karamellisieren mit heißem Wein-Apfelsaftgemisch ablöschen, danach Quitten dazugeben und weichkochen.

½ Portion Quitten und Flüssigkeit pürieren. Meerrettich, Chili und restliche Quittenspalten dazugeben und aufkochen.

Mit Zitronensaft, Kapuzinerkresse Essig, Salz und Pfeffer abschmecken und heiß in Schraubgläser abfüllen.

**TIPP!** Bereits beim Meerrettich reiben steigen Senfölglykoside in die Nase und lösen jeden Schnupfen!

**Exkurs:** Quitte ist mehr als Quitten Gelee und Hildabrötle (Weihnachtsgebäck). Die HI Hildegard beschrieb die Quitte bereits die bei Gicht, Hautausschlägen, Ekzemen, Geschwüren und Arteriosklerose. Die Quitte gehört in jede Hausapotheke der Volksmedizin. Wussten Sie, dass Quittensaft gut bei Mundgeruch ist oder die getrockneten Quittenkerne Halsschmerzen und Husten lindert, da sie einen wunderbaren Schleim im Mund abgeben?

### Heilpraktikerin Sabine Christ

Brunnenstraße 13 | D-78315 Radolfzell  
[www.naturheilpraxis-sabine-christ.de](http://www.naturheilpraxis-sabine-christ.de)



WESTLICHER  
BODENSEE

Konstanz-Bodensee-Hegau  
in der Vierländerregion

[www.bodenseewest.eu](http://www.bodenseewest.eu)