

# Kürbis Chutney



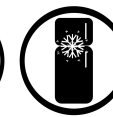
Vorbereitung  
30 Minuten



Laktose  
frei



Saison  
Im Herbst



48h  
Kühl stellen



Thermomix®  
geeignetes Rezept

600g Kürbis (Potimarron)

Kürbis waschen und entkernen. Die Schalen musst du nicht entfernen, da sie geniessbar sind und wichtige Vitamine enthalten. Achte jedoch darauf, Bio-Kürbisse zu verwenden.

2 rote Zwiebel

Den Kürbis in Würfel von etwa 1x1 cm schneiden.

1L Wasser

Die Zwiebel schälen und ebenfalls in Würfel schneiden.

100g Rohrzucker

Zusammen mit den Kürbiswürfeln in einem großen Topf mit dem Wasser, dem Essig und den restlichen Zutaten bedecken und 20 Minuten einkochen. Oder im Thermomix® 17 Minuten bei 90°C auf Stufe 1 einkochen.

20g Ingwer fein gewürfelt

1dl Apfel Essig

1 Kleine Chilischote gewürfelt

Das Chutney in Gläser abfüllen, sterilisieren und kalt stellen. Du kannst das Chutney aber auch gut im Kühlschrank aufbewahren. Bevor du es genießt, lass es sicher 48 Stunden durchziehen, damit es den entsprechenden Geschmack entwickeln kann

