

Kürbis-Chutney (einfach)

Zutaten:

- 2 Stk. Zwiebeln
- 2 EL Tomatenmark
- 500 g Kürbisfleisch
- 1 KL Pfefferkörner
- 1 KL Curry
- etwas Salz
- 300 g Gelierzucker 3:1
- 1 KL Balsamico-Essig (Schuss)



Weiters:

Einmachgläser

Zubereitung:

- Zwiebeln fein schneiden und mit dem Tomatenmark in einem Topf leicht anschwitzen.
- das zuvor würfelig geschnittene Kürbisfleisch dazugeben und mit etwas Wasser ablöschen.
- die Masse lässt man nun leicht wallend kochen.
- Nach rund 20 Minuten ist der Kürbis weichgekocht, den Topf vom Herd nehmen und kurz auskühlen lassen.
- mit einem Stabmixer fein pürieren.
- die Pfefferkörner grob schroten und mit den restlichen Gewürzen der pürierten Masse begeben.
- das Chutney wieder zum Kochen bringen und leicht wallend für weitere 10 Min. kochen.
- jetzt gibt man den Gelierzucker dazu und lässt die Masse noch weitere 5 Min. leicht köcheln, um den Gelierzucker aufzulösen.
- kurz bevor man das kochend heiße Chutney in Gläser füllt, wird noch mit einem Schuss Balsamico-Essig abgeschmeckt.
- die Gläser rasch verschließen und zum Auskühlen ruhig stehen lassen.

Tipp: Wer einmal anstatt des üblichen Tomatenketchups dieses Kürbis-Chutney probiert, wird von dem köstlichen Geschmack begeistert sein.

Der Kürbis gewann im Laufe der letzten Jahre bei uns an Popularität. In seiner Vielfalt an Formen, Farben, Größen, Gewicht und Geschmacksrichtungen ist der Speisekürbis im Gegensatz zu anderen Gemüsesorten unübertroffen.

Diese Beerenfrucht beinhaltet viele Vitamine und Mineralstoffe.

Durch seinen hohen Wassergehalt und den geringen Anteil an Kohlenhydraten ist er ein ideales Nahrungsmittel für Diabetiker.