

Birgit Giess

Hauswirtschaftsmeisterin u.
Gesundheitspädagogin (SKA)

<http://www.gesunde-rezepte.de>

Kürbis-Chutney

665 g Netto Kürbis
290 g Netto Zucchini
120 g Netto Zwiebeln
200 g Brombeeren

abger. Schale v. 1 unbeh.
Orange
200 cm³ Rosé-Wein
200 cm³ Weißwein-Essig
1 El Ingwerpulver
2 gestr. TL jod. Meersalz
1 TL Zitronenpfeffer
1 Stck. Muskatblüte (Macis)
1-2 TL Curry
4 El Akazienhonig
2-3 Tropfen Tabasco

fein würfeln und mit
in einen großen Topf geben u.
folgende Zutaten hinzufügen:

Unter ständigem Rühren auf-
kochen, b. geringer Hitze i.
offenen Topf ca. 30 Min.
dicklich einkochen.
Zwischendurch umrühren.
Twist-off-Gläser u. Deckel
auskochen u. umgedreht auf
einem Geschirrtuch trocknen
lassen. Muskatblüte entfernen.
Chutney heiß i. d. Gläser füllen.
Verschließen u. sofort 5 Min.
auf d. Deckel stellen.
Das Chutney kühl u. dunkel
aufbewahren, (ca. 3 Monate)

Gesamt: 1002,8 kcal / 26,38 g Ballaststoffe