

FEURIGES KÜRBIS CHUTNEY



FEURIGES KÜRBIS CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

30 Min.

Zutaten

- 1 kg Kürbis
 - 300 g Zwiebeln geschält, fein gehackt
 - 100 g Banane geschält, fein gehackt
 - 100 g Ingwer geschält, fein gerieben
rote Pfefferkörner oder Chilischoten
 - 500 g SweetFamily Gelierzucker 3:1
 - 1 TL rote Pfefferkörner
- Salz und Pfeffer und andere Gewürze zum Abschmecken**



120

ZUBEREITUNG

134

Kcal

100 g

1

Gramm

Eiweiß

31

Gramm

Kohlenhydrate

2

Gramm

Fett

Gemüse, Gewürze und Obst vorbereiten:

Den Kürbis teilen, entkernen und die Schale abschneiden. Das Kürbisfleisch wiegen und fein raspeln. Die Zwiebeln und die Banane schälen und fein hacken. Den Ingwer schälen und fein reiben.

Chutney kochen:

Alle Zutaten mit dem Gelierzucker 3:1 vermischen und unter Rühren zum Kochen bringen. Die Zubereitung 3 Minuten kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit sie nicht anbrennt. Das Chutney sofort in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen.

Obst: Banane **Gemüse:** Kürbis, Zwiebel **Kraut und Gewürz:** Ingwer, Chili