

FEURIGES KÜRBIS-CHUTNEY



FEURIGES KÜRBIS-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

Für 6-7 Gläser à 250 ml | 40 Min. | +
Abkühlzeit

Zutaten

- 1,3 kg Kürbis
- 350 g Zwiebeln
- 1-2 Bananen
- 100 g Ingwerwurzel
- 1-2 rote Chilischoten
- 500 g SweetFamily Gelierzucker 3:1
- ca. 1 TL Salz
- 1 TL rote Pfefferkörner
- Saft von 1 Limette



3393

ZUBEREITUNG

134

Kcal

Pro 100 g ca.

1.15

Gramm

Eiweiß

31.1

Gramm

Kohlenhydrate

2.33

Gramm

Fett

1. Kürbis schälen, halbieren und entkernen. Kürbisfleisch fein raspeln. Zwiebeln und Bananen schälen und fein hacken. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischoten putzen, entkernen und fein hacken. Alles mischen und 1,5 kg abwiegen.

2. Vorbereitete Zutaten mit Gelierzucker, 1 TL Salz, rotem Pfeffer und Limettensaft in einen hohen Topf geben und unter Rühren langsam zum Kochen bringen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabei weiter umrühren, damit die Zubereitung nicht anbrennt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen und eventuell mit mehr Salz abschmecken. Chutney sofort in vorbereitete Gläser füllen und gut verschließen. Abkühlen lassen.

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