

REZEPT FÜR KÜRBIS-APFEL-CHUTNEY MIT WALNÜSSEN



KÜRBIS-APFEL-CHUTNEY MIT WALNÜSSEN

Schwierigkeitsgrad: normal

Für 6 Gläser à ca. 270 ml | 60 Min. | + Abkühlzeit

Zutaten

- 200 g Zwiebeln
- 25 g Ingwerwurzel
- 600 g Hokkaido-Kürbis
- 400 g säuerliche Äpfel (z.B. Boskop)
- ca. 250 ml Apfelessig
- ca. 600 ml Apfelsaft
- ca. 15 g Salz
- schwarzer Pfeffer aus der Mühle
- 1-2 TL gemahlener Koriander
- 60 g Walnusskerne
- 500 g SweetFamily Bio-Gelierzucker 3:1



1747

ZUBEREITUNG

187

Kcal

pro 100 ml ca.

1

Gramm

Eiweiß

38

Gramm

Kohlenhydrate

3

Gramm

Fett

1. Zwiebeln und Ingwer schälen, Zwiebeln würfeln, Ingwer fein hacken. Kürbis und Äpfel schälen, vierteln, entkernen und in 1-2 cm große Würfel schneiden. Vorbereitete Zutaten mit 200 ml Apfelessig, 200 ml Apfelsaft, 15 g Salz, 1/2 TL Pfeffer und Koriander aufkochen. Ca. 15 Minuten zugedeckt unter gelegentlichem Rühren garen, bis die Masse weich, aber der Kürbis noch stückig ist. Bei Bedarf etwas mehr Saft zufügen. Masse 10 Minuten abkühlen lassen.

2. Walnüsse grob hacken. Chutney Masse mit Apfelsaft auf 1,5 kg ergänzen. Mit Bio-Gelierzucker in einem hohen Topf verrühren und mit Salz, Pfeffer und evtl. mehr Essig abschmecken. Unter gelegentlichem Rühren erneut aufkochen. 4 Minuten sprudelnd kochen lassen, dabeiiterrühren, damit die Masse nicht ansetzt.

3. Eine [Gelierprobe](#) machen. Walnüsse unterrühren und Chutney in saubere, heiß ausgespülte Gläser füllen. Verschließen und abkühlen lassen.

Tipp:

Das Chutney kann auch mit anderen Kürbissorten zubereitet werden. Je nach Sorte variiert die Garzeit im ersten Arbeitsschritt.

Das Chutney schmeckt zu gegrilltem oder gebackenem Ziegenkäse oder Feta.