




FAIR TRADE

Rezept

Kürbis-Chutney

Kürbis-Chutney

mit Curry, Ingwer und Chili



2 Einmachgläser
à 2 dl



ca. 35 Min.

ZUTATEN

400 g	Kürbis, klein gewürfelt
1	mittelgrosse Zwiebel, fein gewürfelt
3 EL	Sonnenblumenbratöl
1	Knoblauchzehe
2 dl	heller Balsamico Essig
1 dl	Wasser
10 g	frischen Ingwer, fein gewürfelt oder
1/2 TL	Ingwerpulver
1 TL	mildes Currypulver
1/4 TL	Chilipulver
	Salz
	Pfeffer
60 g	Mascobado Vollrohrzucker

*Produkte aus dem claro Sortiment

ZUBEREITUNG

- 1) Das Gemüse rüsten.
- 2) In einem Topf Knoblauch und Zwiebel bei mittlerer Hitze mit dem Öl anrösten, bis die Zwiebeln glasig sind. Kürbiswürfel hinzugeben und ebenfalls leicht anrösten.
- 3) Den Zucker über das Gemüse streuen und rühren bis eine karamellige Masse entsteht.
- 4) Mit Aceto Balsamico unter Rühren ablöschen. Wasser einrühren und bei mittlerer Hitze einkochen lassen, bis sich die Masse verdickt hat und die Kürbiswürfel gut durchgekocht sind.
- 5) Mit Ingwer, Curry, Chili, Salz und Pfeffer abschmecken.
- 6) Noch heiss in die Weckgläser füllen, diese schnell verschliessen und auf den Kopf stellen.

TIPP ZUM ENERGIE SPAREN

Immer mehr verbreitet sich die Meinung, dass Weckgläser vor dem Einfüllen der eingekochten Masse nicht aufwendig sterilisiert werden müssen, beispielsweise durch Erhitzen im Backofen oder mit kochendem Wasser. Ein vor der Zubereitung gründliches Reinigen der Gläser ist nach der Erfahrung vieler ausreichend. Die heiss eingefüllte Masse tötet Bakterien zuverlässig ab.