

# Lebensmittel sind wertvoll

## So schmeckt es aus dem Kleingarten

### Kürbis-Chutney

- 1,25 Kg Kürbisfleisch, geschält, entkernt und in ca 2 cm Stückchen geschnitten
- 0,75 kg Äpfel, geschält, entkernt und gestückelt
- 75 g Ingwerwurzel fein gestückelt
- 3-4 rote Chilischoten, entkernt und fein geschnitten
- Je 2 Eßl gelbe und braune Senfsaat
- 1 l Apfelessig
- 500g Zucker
- 1 Eßl Salz

Bis auf den Zucker und das Salz alle Zutaten in einen säurefesten Topf geben, gut verrühren und 20-25 min köcheln lassen, bis der Kürbis fast weich ist. Danach Zucker und Salz zugeben und etwa eine Stunde unter ständigem Rühren gut einkochen lassen. Die Einkochzeit kann je nach Kürbisart/ Wassergehalt variieren. Wenn das Chutney eingedickt ist, in heiße, sterilisierte Gläser füllen und gut verschließen.

Tipp: Der Ingwer lässt sich am besten mit einem Teelöffel schälen, abschaben. So verschwendet man sehr wenig und kommt gut in die Ecken, das Messer braucht man nur für die trockenen Schnittstellen.

**Autor: Katrin Keiner**