



NATUR IM GARTEN

Kürbis-Apfel-Chutney mit Asia-Salat

ZUTATEN:

2-3 mittelgroße Äpfel
1 kleiner Kürbis, z.B.: Reigel, Hokkaido, Muskat,...
1 mittelgroße Zwiebel
Pflanzenöl, Apfelessig oder Verjus
1 Handvoll Asia-Salat-Mischung
Salz, Pfeffer, Zucker

1. Den Kürbis und die Zwiebel in kleine Würfel schneiden, wenn Sie wollen können Sie die Äpfel auch grob reiben (Zeitersparnis).

2. Die geschnittene Zwiebel in Pflanzenöl anschwitzen und ca. 8-12 Min. ohne Farbe dünsten. Eine Prise Zucker zugeben, sodass ein wenig Karamell entsteht. Nun den Kürbis zugeben, weiter dünsten, nach ca. 5 Min. die Äpfel zugeben. Mit Salz, Pfeffer, Zucker und Essig/Verjus würzen - ein Chutney sollte in die süß-saure Richtung gehen - nicht zu wenig, da uns Salz, Pfeffer, Zucker und Essig bei der Konservierung/Haltbarkeit helfen!

3. Zum Schluss die Asia-Salate klein geschnitten zugeben und 2-3 Minuten weiter köcheln lassen.

4. Nochmals abschmecken und in Gläser füllen.

Haltbar machen: im Wasserbad bei ca. 120°C im Backofen 20-30 Min. geben und am Kopf auskühlen lassen.