

Einfach & lecker: Kürbis-Apfel-Chutney

Der Herbst ist die perfekte Zeit, um ein leckeres, schnell gemachtes Kürbis-Apfel-Chutney zuzubereiten. Die Mischung aus süß, sauer und leicht scharf macht es unwiderstehlich. "Chutneys" sind ursprünglich eine indische Erfindung. In Indien werden traditionell sehr viele unterschiedliche Chutneys, Dips und köstliche Soßen zu Reis- und anderen traditionellen Gerichten serviert. Dort gibt es sie in vielen unterschiedlichen Variationen und Konsistenzen. Von feinen, süß-sauren Soßen bis hin zu scharfen stückigen Pasten, zumeist auf Basis von Kokosfruchtfleisch, Mango und unzähligen Gewürzvariationen. Ich selbst habe Chutney erst als Veganerin kennen und lieben gelernt. Denn sie passen zu leckeren Bowls ebenso wie zu Couscous-, Hirse- und Reisgerichten, Bratlingen oder ich benutze sie einfach als Aufstrich für leckere Brote. Das Schöne: Das Rezept ist kinderleicht und das Chutney hält im Kühlschrank rund zwei Wochen. Ich habe die Menge absichtlich nicht so hoch angesetzt, sondern für zwei mittlere Gläser, die sich super schnell wegfuttern. Aber vielleicht kommt Ihr ja auf den Geschmack und macht Euch demnächst gleich noch eine weitere Portion. Viel Freude mit diesem leckeren Herbstrezept, Eure Lea.

Zutaten (2 kleine Einmachgläser à ca. 250-300 ml)

- 500 g Hokkaido-Kürbis (Gewicht mit Schale, aber ohne Kerne gewogen)
- 1 Apfel (ca. 180-190 g)
- 2 Schalotten (ca. 60-70 g)
- 20-25 g frischer Ingwer
- 1 unbehandelte Bio-Zitrone
- optional: 1 Chilischote
- 1-2 TL Kokosöl
- 100 ml Apfelessig
- 2 EL Apfeldicksaft
- 1 Zimstange oder 1 kl. TL Zimt
- 50 g Rohrzucker
- Meersalz

Zubereitung (ca. 35 Minuten)

2 Einmachgläser à 250-300 ml Füllmenge kurz in einem heißen Wasserbad kochen und danach auf einem frischen Küchenhandtuch trocknen lassen. Gläser nicht mehr mit den Händen/Fingern an der Innenseite berühren. Kürbis waschen, entkernen und 500 g Hokkaido in feine Würfe schneiden. Hokkaido-Kürbis kann mit Schale verarbeitet werden. Schneidet ihn in kleine Würfelchen. Einen Apfel waschen, entkernen und würfeln. 2 Schalotten abziehen und fein aufschneiden. Ein Stück Ingwer (ca. 20-25 g) mit einem Löffel schälen. Eine unbehandelte Bio-Zitrone heiß abwaschen und 1-2 TL Zesten abziehen. Wer es ein bisschen pikant mag, kann eine halbe Chilischote in feine Ringe schneiden. Die Zesten von einer unbehandelten Bio-Zitrone abziehen. Das gibt dem Chutney einen leckeren herb-zitronigen Note. 1-2 TL Kokosöl in einem Topf erhitzen. Die Schalottenwürfel hinein geben und 2 Minuten andünsten. Dann die Kürbis- und Apfelstücke hinzu geben und die Zutaten bei mittlerer Hitze 5 Minuten anbraten lassen. Ab und zu umrühren, damit die Zutaten nicht am Topfboden anhaften. Anschließend den

geschälten Ingwer mit einer Reibe hinzu reiben. 100 ml Apfelessig sowie 2 EL Apfeldicksaft angießen, die Zitronenzesten sowie die Zimtstange dazu geben und die Zutaten weitere ca. 8-10 Minuten köcheln lassen. Nach 8-10 Minuten Kochzeit 200 ml Wasser aufgießen und 50 g Rohrzucker unterrühren. Nochmals 10-15 Minuten sanft köcheln lassen. Ab und zu umrühren. Bei Bedarf noch etwas mehr Wasser dazu geben. Wer mag, kann einige Röllchen Chili unterrühren.

Variationsmöglichkeit: Ihr könnt das Chutney statt mit Wasser auch mit der gleichen Menge Weißwein aufgießen. Wahlweise könnt Ihr auch noch zwei Lorbeerblätter hinzu geben und diese nach der Kochzeit zusammen mit der Zimtstange wieder entfernen. Der Apfel in diesem rezept kann durch das Fruchtfleisch einer Mango ersetzt werden, was auch ganz köstlich schmeckt.

Die Zimtstange nach der Kochzeit wieder entfernen und das Chutney mit einem Schneidstab partiell(!)/teilweise pürieren. Das heißt, ich püriere das Chutney nicht komplett, sondern gehe nur 2-3 Mal mit dem Pürierstab rein, um eine gute Mischung zwischen Soße und Stückchen zu erhalten. Ihr könnt das ganz nach Belieben zubereiten. Wie Euch die Konsistenz eben gefällt. Das Chutney zum Schluss mit 2-3 EL Zitronensaft und reichlich Meersalz abschmecken, in die ausgekochten Gläser füllen, luftdicht verschließen und kopfüber auskühlen lassen. Das Chutney im Kühlschrank aufbewahren und nach dem Öffnen innerhalb von 5 Tagen verbrauchen. Das Chutney passt perfekt zu leckeren Bowls, als Dip zu Bratlingen und Veggie-Buletten, als Beigabe zu gebratenem Gemüse, zu Couscous-, Hirse- und Reisgerichten oder man kann es auch ganz einfach als leckeren Brot-Aufstrich/-Belag verwenden. Ich selbst habe ein ganzes Glas Chutney auch einfach so weggelöffelt. Ach ja, das Chutney schmeckt zusammen mit Gemüse und knackigem Salat auch herrlich in frischen Wraps. Lasst es Euch gutgehen und genießt den schönen Herbst Ihr Lieben! Eure Lea

Rezepte, die ebenfalls interessant sein könnten

- [Kürbis-Orangen-Marmelade mit Ingwer](#)
- [Kürbis-Cookies mit Ingwer-Icing](#)
- [Sahniger Kürbis-Topinambur-Auflauf](#)