



Kürbis süss - sauer



Zubereiten: ca. 20 Min.

Kochen: 10-15 Min.

Stehen lassen: 24 h

Vorbereiten

2 Einmachgläser von je 2 dl
Inhalt

Gläser und Deckel sauber reinigen und in heisses
Wasserbad stellen

Zutaten

0.5 EL Curry
0.5 TL Paprika
0.5 TL Cayennepfeffer
1 EL Senf, scharf
300 g Zucker
2.5 dl Weissweinessig
2.5 dl Wasser

350 -400 g Kürbisfleisch
150 g Zwiebelringe

Zubereitung

Alle Zutaten in eine Pfanne geben und aufkochen

In Würfel oder Schnitze schneiden
Kürbis und Zwiebeln in den kochenden Sud geben und 10-
15 Minuten knapp weich kochen (Kürbis soll noch knackig
sein)

Kürbis und Zwiebeln ohne Sud in die sauberen, heiss
ausgespülten Gläser füllen. Sud nochmals aufkochen und
siedend heiss bis ca. 1 cm unter den Rand in die Gläser
giessen. Glasrand wenn nötig mit sauberem, nassem
Lappen säubern. Glas sofort verschliessen. Auskühlen
lassen. Vor dem Servieren mindestens 24 h ziehen lassen.

Tipps:

- Passt sehr gut zu Raclette oder Geschwellti mit Chäs
- Kühl und dunkel ca. 6 Monate haltbar. Einmal geöffnet zügig verwenden
- Rezept funktioniert auch mit Zucchetti oder Quitten, letztere etwas länger kochen
- Als Weihnachtsgeschenk verpacken

Bei Fragen wenden Sie sich an ernaehrung@meriansante.ch