



Kürbis-Zimt-Chutney

Vor- und zubereiten: ca. 30 Min.
Ergibt ca. 4 dl

½ Esslöffel Butter

500 g Kürbis (z. B. Butternut),
grob gerieben (ergibt
ca. 400 g)

1 Zimtstange

1 dl Wasser

3 Esslöffel Akazienhonig

1 roter Peperoncino,
in Ringen, entkernt

½ Teelöffel Zimt

½ Teelöffel Salz

4 Esslöffel Weissweinessig

1. Butter in einer Pfanne warm werden lassen. Kürbis und Zimtstange andämpfen.

2. Wasser und alle Zutaten bis und mit Salz begeben, zuge- deckt unter gelegentlichem Rühren bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln. Essig be- geben, ca. 5 Min. weiterkö- cheln, Zimtstange entfernen.

Passt zu: grilliertem Fleisch, zu Fisch und Käse.

Haltbarkeit: in einem Glas gut verschlossen ca. 1 Woche im Kühl- schrank.

Pro dl: 1 g Fett, 1 g Eiweiss,
19 g Kohlenhydrate, 397 kJ (95 kcal)