



① vegetarisch, ohne Laktose, ohne Gluten | Fett: 0 g, Kohlenhydrate: 17 g, Eiweiss: 1 g pro Person

DAS BRAUCHTS FÜR 4 PERSONEN

Chutney

wenig	Öl, zum Braten
500 g	Kürbis (z.B. Butternuss) in Würfeli
1	rote Zwiebel fein gehackt
1 EL	Ingwer gerieben
2	rote Peperoncini entkernt, fein gehackt
2 dl	Kokoswasser
1 dl	Wasser
4 EL	Apfelessig
5 EL	Blütenhonig
1 TL	Salz
1 TL	Maizena
wenig	Wasser

Utensilien

Für 2 Gläser von je ca. 3 dl
Wir empfehlen entsprechende Einmachgläser.

AN GUATA WÜNSCHT ...

B-S-S Baumanagement AG
Roosstrasse 51 8832 Wollerau
+41 44 500 01 60 b-s-s.ch

SCHARFES KÜRBIS-CHUTNEY

30 MIN.
AKTIV

30 MIN.
GESAMT

81 KCAL
PRO PERSON

UND SO WIRD'S GEMACHT

Chutney

Öl in einer weiten Pfanne warm werden lassen. Kürbis und Zwiebel ca. 2 Min. rührbraten, Ingwer und Peperoncini begeben, kurz mitrührbraten.

Kokoswasser und Wasser dazugiessen, zugedeckt bei kleiner Hitze ca. 5 Min. köcheln.

Apfelessig und Honig begeben, salzen, ca. 20 Min. köcheln.

Maizena mit wenig Wasser anrühren, zum Chutney geben, aufkochen.

Siedend heiss bis knapp unter den Rand in die sauberen, vorgewärmten Gläser füllen, sofort verschliessen.

Gut zu wissen

Haltbarkeit

kühl und dunkel ca. 1 Monat. Einmal geöffnet, das Glas im Kühlschrank aufbewahren, Chutney rasch konsumieren.

WEITERE FEINE KÜRBISREZEPTE
FINDEN SIE AUF UNSERER HOMEPAGE:

www.b-s-s.ch/EVENTS

