



# Süß-saures Kürbis-Chutney

Zeit gesamt  
40min

Zubereitungszeit  
20min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 1 Portionen

|                      |         |
|----------------------|---------|
| Hokkaidokürbis       | 400 g   |
| Zwiebeln, gelb       | 1 St.   |
| Thymian, frisch      | 5 g     |
| Orangen              | 1 St.   |
| Öl                   | 2 EL    |
| Kreuzkümmel          | 0.25 TL |
| Zucker               | 50 g    |
| Zimt                 |         |
| Balsamicoessig, hell | 30 ml   |
| Salz                 |         |
| Pfeffer, schwarz     |         |

## Zubereitung



Küchenutensilien

Monsieur Cuisine

1. Kürbis waschen, halbieren, Kerngehäuse entfernen und grob in Stücke schneiden. Zwiebel halbieren, schälen und fein hacken. Thymian waschen, trocken schütteln und Blättchen abstreifen. Orange heiß waschen, etwa 1 TL Schale fein abreiben, halbieren und Saft auspressen.
2. In den Mixbehälter Zwiebel, Thymian und Kürbis geben und 8 Sek./Stufe 6 zerkleinern. Mit dem Spatel nach unten schieben. Öl zugeben und für 4 Min./Anbratstufe anbraten. Orangenabrieb, Orangensaft, Kreuzkümmel, Zucker und 1 Prise Zimt zugeben und für 10 Min./100 °C/Stufe 1 weich garen.
3. Anschließend Essig zugeben und Chutney mit Salz und Pfeffer würzen. Erneut 5 Min./100 °C/Stufe 1 fertig garen. Süß-saures Kürbis-Chutney in heiß ausgespülte Gläser geben oder sofort servieren.

Viel Freude beim Genießen!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 621 kcal |
| Kohlenhydrate  | 114 g    |
| Eiweiß         | 9 g      |
| Ballaststoffe  | 9 g      |
| Fette          | 18 g     |