



waskochen.ch

Kürbis-Paprika-Tomaten-Chutney

Zutaten

1 kg Kürbisfleisch
6 grosse Tomaten, geschält und in kleine Würfel geschnitten
2 grosse Zwiebeln
2 grosse gelbe Paprikaschoten, geschält
3 Zitronen, Saft und Abrieb der Schale
200 g Sultaninen
1 TL Meersalz
1 TL Pfeffer
1 TL Nelkenpulver
1 TL Zimt
5 dl Apfelessig
150 g Vollrohrzucker
ca. 5 EL Birnel*
* Birnel = Birnendicksaft wird aus Mostbirnen hergestellt und ist in der modernen Vollwerternährung oft als Zuckerersatz anzutreffen. Ist fast überall erhältlich.



Zubereitung

1. Die Tomaten überbrühen und die Haut abziehen; die Peperonis mit dem Sparschäler schälen.
2. Sämtliche Gemüse in kleine Stücke schneiden oder auf einem Gemüsehobel hobeln.
3. Alles zusammen in einem grossen Topf aufkochen und während 60 Minuten leise köcheln lassen.
4. Sofort, heiss in saubere Gläser einfüllen und verschliessen.