

Süßsaurer Kürbis



Nährwertangaben pro EL:

Kalorien 28 kcal

- Zubereitungszeit über Nacht
- Schwierigkeitsgrad normal
- Entspricht den Abnehmen mit Genuss und den AOK-Qualitätskriterien

Zutaten

Für ein 750-ml-Glas

600 g	Hokkaido
2	Schalotten
1 Stück	Ingwer (etwa daumennagelgroß)
125 ml	Weißweinessig
125 ml	Wasser
2 kleine	Chilis
300 g	Einmachzucker
1	Zimtstange

Zubereitung

- Kürbis vierteln, Kerngehäuse mit einem Löffel herausschaben und das Fleisch in etwa vier Zentimeter große Würfel schneiden.
- Schalotten schälen, halbieren und zusammen mit den Kürbiswürfeln in eine Schüssel geben. Essig und Wasser aufkochen, über den Kürbis gießen und über Nacht ziehen lassen.
- Ingwer in Scheiben schneiden, Chilis halbieren. Kürbisstücke und Schalotten in ein Sieb geben, den Essigsud dabei auffangen. Den Sud in einem Topf zusammen mit Ingwer, Chilis, Einmachzucker und Zimtstange aufkochen.
- Kürbis- und Schalottenstücke dazugeben und bissfest garen. Mit einem Schaumlöffel Stücke herausnehmen und in ein sterilisiertes Glas geben. Den Sud weitere 5 Minuten einkochen lassen, den Kürbis damit begießen und das Glas fest verschließen.

TIPP: Den süßsauren Kürbis am besten dunkel und kühl lagern. Er passt gut zu allen Geflügelgerichten, Raclette oder einfach zu Brot mit herzhaftem Käse.