



## Kürbis-Muskat-Chutney

### BESCHREIBUNG:

Das Öl in eine Pfanne geben und die Schalotten bei mittlerer Hitze anschwitzen. Bevor die Schalotten Farbe ziehen den Kürbis hinzugeben und mitbraten. Knoblauch und Ingwer hinzugeben und 2 Minuten lang weiter anbraten. Den Zucker hinzugeben und leicht karamellisieren lassen. Mit dem Essig ablöschen. Die Chiliflocken hinzugeben. Noch etwas Wasser aufgießen und das Ganze bei niedriger Hitze mindestens 1 Stunde köcheln lassen. Bei Bedarf noch etwas Wasser hinzugeben. Nun das Kürbiskernöl hinzugeben und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Wenn das Chutney eine marmeladenartige Konsistenz hat das Ganze in vorbereitete Gläser abfüllen und im Kühlschrank aufbewahren.

## 07 | Muskatnuss

 Muskatnuss | *Myristica fragrans*

### ZUTATEN FÜR ZWEI EINMACHGLÄSER

- 300 g Hokkaido-Kürbis, in 5mm große Stücke geschnitten
- 6 Schalotten, gewürfelt
- 1 daumengroßes Stück Ingwer, fein gehackt
- 5 Knoblauchzehen, fein gehackt
- 3 EL Zucker
- 150 ml Balsamico-Essig
- 1 Msp Muskatnuss
- 3 EL Kürbiskernöl
- Chiliflocken nach Geschmack
- Salz und Pfeffer zum abschmecken
- Olivenöl zum Braten

