



## WWF zum Anbeißen Weihnachtliches Kürbis-Äpfel-Chutney

Ein Chutney ist eine tolle Sache, um große Mengen Gemüse und Obst geschmacklich explodieren zu lassen und überdies haltbar zu machen. Mit Hingabe und Kreativität zubereitet und liebevoll abgefüllt, verwandelt man eine solche Sauce in ein tolles Geschenk. Es lässt sich mit allen erdenklichen Gemüse- und Obstsorten herstellen und ganz nach persönlichem Geschmack würzen. Mit Essig und Zucker bekommt es eine süßsaure Geschmacksnote und passt so perfekt zu Herzhaftem.



Das Grundrezept für Chutney besteht vereinfacht gesagt aus ca. 1 kg Gemüse und Obst, ½ Liter Essig, 250–300 g Zucker, 300 g Zwiebeln und verschiedenen passenden Gewürzen. Das hier vorgestellte Chutney erhält seine weihnachtliche Note vor allem durch die Gewürze.

### Zutaten:

-  600 g Kürbis
-  500 g Äpfel
-  300 g Zwiebeln (das sind ungefähr 5 Stück)
-  600 ml Apfelessig
-  300 g Zucker
-  Lorbeerblatt
-  3 Knoblauchzehen
-  1 frische, rote Chilischote
-  1 EL Senfkörner
-  2 TL Zimt
-  ½ TL Nelken
-  Pfeffer

### Zubereitung

1. Kürbis und Äpfel waschen und in kleine Würfel schneiden. Die Äpfel wie auch die Kürbisse mit essbarer Schale können ungeschält bleiben.
2. Zwiebeln und Knoblauch schälen und klein hacken. Chilischote in kleine Ringe schneiden.
3. Kürbis in einen Topf geben, mit Essig und Zucker auffüllen, ein Lorbeerblatt hinzugeben und aufkochen lassen.
4. Nun die Äpfel, Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und mit Zimt, Senfkörnern, Nelken und Pfeffer abschmecken.
5. Eine Stunde köcheln lassen und hin und wieder umrühren.
6. Einmachgläser auskochen und Chutney hineinfüllen.
7. Hält sich so luftdicht verpackt bis zu einem Jahr.



### Übrigens

Die Kerne des Kürbisses kann man aus dem Fleisch herauslösen, abwaschen und trocknen. Geröstet schmecken sie besonders lecker.



## Guten Appetit!

Traurig. Obst steht ganz oben auf der Liste der am meisten weggeschmissenen Lebensmittel. Dabei wären laut der WWF-Studie „Das große Wegschmeißen“ bereits heute über 1,5 Millionen Tonnen vermeidbar, wenn alle Beteiligten vom Acker bis zum Teller sorgsamer (das heißt zumeist: überlegter) mit diesen Lebensmitteln umgehen würden. Ob krumm oder fleckig, zu klein oder zu groß, nicht mehr ganz frisch oder runzelig – aus altem Obst lassen sich wunderbare Köstlichkeiten zaubern.