

Rezept

Kürbis-Tomaten-Chutney

Ein Rezept von Kürbis-Tomaten-Chutney, am 09.06.2026

Zutaten

1	1/2 kg grüne Tomaten	500 g	Gemüsezwiebeln
500 g	Kürbis (geputzt gewogen)		Salz
150 g	frische Datteln	250 g	Zucker
	1/4 l Weinessig	1	1/2 EL Mehl
1	1/2 EL mittelscharfer Senf	1	1/2 EL Currypulver
1 EL	Cayennepfeffer	1 EL	gemahlene Kurkuma
2 TL	Ingwerpulver	1	1/2 TL edelsüßes Paprikapulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Twist-off-Gläser (je ca. 350 ml Inhalt): | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 455 kcal

Zubereitung

1. Die Tomaten waschen und in grobe Stücke schneiden, die Stielansätze dabei entfernen. Die Zwiebeln schälen und ebenfalls in grobe Stücke schneiden. Den Kürbis schälen, entkernen und in feine Stücke schneiden. Alles in eine Schüssel geben, leicht salzen und zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen. Die Datteln entkernen und mit dem Zucker und dem Essig einmal aufkochen. Ebenfalls zugedeckt über Nacht an einem kühlen Ort ruhen lassen.
2. Am nächsten Tag das Gemüse abgießen und abtropfen lassen. Mit den Datteln in einen Topf geben, ca. 1 Std. 10 Min. leise kochen lassen, ab und zu umrühren. Mehl, Senf und alle Gewürze mit dem Pürierstab unterrühren. Das Chutney heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen und 5 Min. auf den Kopf stellen. Das Chutney kann abgekühlt sofort verzehrt werden.