

Rezept

Mangochutney mit Kürbis

Ein Rezept von Mangochutney mit Kürbis, am 09.06.2026

Zutaten

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1 1/2 kg Kürbis (z. B. Butternuss; geputzt gewogen) | 3 reife Mangos |
| 1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm) | 2 reife Nektarinen |
| 2 rote Paprikaschoten | 2 Zwiebeln |
| 300 ml Apfelessig | 1 frische rote Chilischote |
| 2 TL Salz | 250 g Honig |
| | 1 TL Cayennepfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 7 Twist-off-Gläser (je ca. 400 ml Inhalt): | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 280 kcal

Zubereitung

1. Den Kürbis halbieren, entkernen, schälen und in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. In einen Topf mit 5 l Fassungsvermögen geben.

2. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Die Nektarinen waschen, halbieren, entkernen und das Fruchtfleisch ebenfalls würfeln. Den Ingwer schälen und fein reiben. Die Zwiebeln schälen und hacken. Die Paprikaschoten putzen, waschen und klein würfeln. Die Chili putzen, längs aufschneiden, entkernen und fein hacken. Alles zum Kürbis geben. Essig, Honig und Salz untermischen und 2 Std. ziehen lassen.

3. Das Chutney erhitzen und bei schwacher Hitze unter Rühren 1 Std. leise kochen lassen. Es sollte eine leicht cremige Konsistenz haben (evtl. mit dem Pürierstab durchmischen). Mit Cayenne würzen. Heiß in vorbereitete Twist-off-Gläser füllen, sofort verschließen, 5 Min. auf den Kopf stellen. Das Chutney kann sofort nach dem Abkühlen verzehrt werden.