

Rezept

Süßsaurer Kürbis zum Raclette

Ein Rezept von Süßsaurer Kürbis zum Raclette, am 28.06.2026

Zutaten

1/4 l Apfelessig	1 EL Salz
80 g Zucker	1 Nelke
1 getrocknete Chilischote	1 Lorbeerblatt
500 g Muskatkürbis (ersatzweise Butternut-Kürbis)	

Außerdem

- 1** Einmachglas (ca. 800 ml)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 115 kcal, 1 g EW, 25 g KH

Zubereitung

1. Den Apfelessig mit 100 ml Wasser, dem Salz und dem Zucker in einem Topf zum Kochen bringen. Die Nelke und die Chilischote mit dem Messerrücken leicht andrücken und mit dem Lorbeerblatt in den Essigsud geben. Den Topf vom Herd ziehen und den Sud lauwarm abkühlen lassen.
2. Inzwischen den Kürbis schälen und die Kerne mitsamt dem faserigen Fruchtfleisch mit einem Löffel herauslösen. Den Kürbis in mundgerechte Stücke schneiden.
3. Den Kürbis zu dem lauwarmen Essigsud in den Topf geben (er sollte mit dem Sud bedeckt sein). Den Kürbis zugedeckt bei Raumtemperatur 1 Tag marinieren lassen.
4. Am nächsten Tag den Kürbis im Sud zum Kochen bringen und ca. 2 Min. köcheln lassen. Dann alles in das gründlich gereinigte Glas füllen und gut verschließen. Den Kürbis bis zum Servieren nachziehen lassen.