

Kürbis-Ketchup

Zutaten | 4 Portionen

500 g	Kürbisfleisch
250 ml	Apfelessig
100 ml	Wasser
200 g	Zucker
1 Msp.	Zimt
	Salz, Pfeffer
1 TL	Zitronenabrieb
4	verschießbare Gläser à ca. 300 ml Fassungsvermögen

Zubereitungszeit: 45 Min.

Zubereitung:

- Das Kürbisfruchtfleisch in kleine Würfel schneiden, mit Apfelessig, Wasser und Zucker in einen Topf geben und zugedeckt 20 Min. köcheln lassen.
- Alles mit einem Mixstab fein pürieren.
- Kürbispüree mit Zimt, Pfeffer, Salz, Pfeffer und Zitronenabrieb würzen und alles nochmals unter Rühren zum Kochen bringen.
- Den Ketchup abschmecken und 5-10 Min bis zur gewünschten Konsistenz weiter köcheln lassen.
- Den heißen Kürbis-Ketchup in vorbereitete Schraubgläser füllen und verschließen.

Tipp:

In dekorativen Schraubgläsern hält sich der Kürbis-Ketchup ungeöffnet mehrere Monate und ist eine schöne Geschenkidee aus der Küche. Er schmeckt als Dip zum Beispiel zum Fondue oder auf der Käseplatte.

Die folgenden Angaben beziehen sich auf 100 g

Nährwertabelle

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Eiweiß	Kalzium
96 kcal	26 mg	22,4 g	66 mg	14 mg