

# Chutney-Auflauf

## Die Zutaten

## Die Zubereitung

Die Einmachgläser mit heißem Wasser ausspülen und in den auf 130 °C vorgeheizten Backofen stellen.

## Kürbis



1 kg Kürbis	schälen, Kerne und Fasern entfernen.
2 Äpfel	unter heißem Wasser abspülen, vierteln und das Kerngehäuse entfernen. Äpfel nicht schälen. Kürbis und Äpfel in Würfel schneiden.
2 rote Zwiebeln 1 große Knoblauchzehe	abziehen. Zwiebel fein würfeln. zerdrücken.
1 Zweig Rosmarin	abspülen und trocken schütteln.
1 rote Chilischote	putzen, spülen, Kerne und Trennwände entfernen und fein hacken.
1 TL Senfkörner, 1,5 TL Korianderkörner und 2 Pimentkörner	grob zerstoßen.
3EL Öl	in einem großen Topf erhitzen und Zwiebel dünsten. Knoblauch, Chili und Gewürze zugeben und mitdünsten.
120 g Cranberry, 300 ml weißer Balsamico-Essig und 300 g Rohrzucker	in den Topf zugeben und 35 Minuten einkochen lassen. Rosmarin entfernen.
	Chutney mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Gläser füllen, gut verschließen und umgedreht kühlen lassen.

**September**  
**2019**

# Kürbissuppe

## Kürbis

- Der Kürbis ist aus botanischer Sicht eine Beere und somit die größte Beere der Welt.
- Er ist kalorienarm und liefert viele Nährstoffe, welche positive Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben.
- Aus dem Fruchtfleisch kann man wunderbar Suppen, Chutneys-Aufläufe, Marmeladen und Kürbisgemüse kochen.
- Die Kürbiskerne werden geröstet und gesalzen; als Snack geknabbert und auch in Backwaren verwendet.

## Die Zutaten

## Die Zubereitung

1 Zwiebel 1 kleine Pastinake 1 Apfel etwas Ingwer	schälen, würfeln und in
Butter	andünsten.
1 kg Kürbisfleisch und 1 l Gemüsebrühe	dazu geben.
	Die Zutaten für circa 20 Minuten bei mittlerer Stufe köcheln lassen. Anschließend die Zutaten pürieren und mit
Salz und Pfeffer und Piment	würzen und servieren.

### Familienbildungsstätte Selm - MGH

Bildungsforum Coesfeld  
59379 Selm Ludgeristr. 111  
Tel.: 02592 24 92 13-0 Fax: 02592 24 92 13-9  
fbs-selm@bistum-muenster.de www.fbs-selm.de