

Rezept

## Süßsauer eingelegter Kürbis



© Maria Grossmann / Monika Schuerle

### Info



40 Min.  
Gesamtzeit



leicht



160 kcal  
Kilokalorien

3 g  
Eiweiß

0 g  
Fett

34 g  
Kohlenhydrate

### Zutaten

für

-

6

+

Portionen

1,2 kg **Kürbis** z.B. Muskatkürbis

2 Zehen **Knoblauch**

25 g **Ingwer**

150 g **Rohrzucker**

250 ml **Weißweinessig**

2 **Nelken**

2 **Lorbeerblätter**

3 **Kardamomkapseln**

1 El **Senfsaat** hell

1 Prise **Salz**

6 **Gläser** Schraubverschluss- oder Weckgläser à 250 ml

### Zubereitung

1. Kürbis schälen und die Kerne entfernen. Kürbisfleisch (ca. 800 g) in 3–4 cm große Würfel schneiden. Knoblauchzehen schälen, Ingwer in dünne Scheiben schneiden.
2. Rohrzucker in einem Topf erhitzen, bis er karamellisiert, und mit Weißweinessig ablöschen. Knoblauch, Ingwer, Nelken, Lorbeer, Kardamom, Senfsaat, Salz und Kürbis zufügen. Mit Wasser bedecken, zum Kochen bringen und bei mittlerer Temperatur etwa 15 Minuten simmern lassen. Der Kürbis soll gar sein und noch leichten Biss haben.
3. Kürbis mit Sud in saubere Weck- oder Schraubverschlussgläser füllen und diese sofort schließen. Der Kürbis hält sich an einem dunklen Ort aufbewahrt etwa ein Jahr.

### Tipp

Eingelegter Kürbis passt zu Salaten, Käseplatten, asiatischen Curry- sowie Fleisch- und Wildgerichten.