



Herbststollen mit Kürbis-Chutney

ZUTATEN: 4 Portionen

2 Stück Strudelblätter
60 g Zwiebel
300 g Gemüse (Kürbis, Kraut, Karotten, Zucchini, Pilze, ...)
Salz, Pfeffer, Knoblauch
Thymian, Petersilie, Kerbel
1 EL Pflanzenöl
1 Ei

Chutney:

500 g Äpfel
500 g Kürbis
1 kleine Zwiebel
100 g brauner Zucker
250 g Essig
1 TL Ingwer
1 Knoblauchzehe
1 Prise Salz
Zitronen- und Orangen- zeste

ZUBEREITUNG:

Zwiebel in Streifen schneiden und in Pflanzenöl anlaufen lassen, restliches Gemüse dazugeben. Mit Salz, Pfeffer, Knoblauch und Kräutern würzen, dann erkalten lassen. Strudelblätter quadratisch schneiden, mit kaltem Gemüse füllen, den Rand mit Ei bestreichen und einschlagen. Auf ein Backblech legen und bei 200° goldbraun backen.

Mit Chutney anrichten.

Geschälte Äpfel und Kürbis in kleine Würfel schneiden. Mit fein geschnittener Zwiebel, Zucker, Essig, Salz, Zitronen- und Orangen- zeste, Knoblauch und Ingwer aufkochen und ca. 1 Stunde leicht köcheln lassen. Immer wieder umrühren und dick einkochen.

TIPP: Wer es scharf möchte, kann auch etwas Chili zum Chutney geben.

Nährwerte pro Portion:

Energie	Fett	Kohlenhydrate	Zucker	Eiweiß	Ballaststoffe
383 kcal	5,3 g	69 g	54 g	7,7 g	8,3 g