



K I N D E R A R Z T
D R . M I C H A E L H A U C H

Rezept im Monat Januar Eingelegter Muskatkürbis

1	kleiner Muskatkürbis
500 ml	Apfelessig
500 ml	Wasser
500 g	Zucker
100 g	Ingwerwurzel, geschält und in Scheiben geschnitten
5	Lorbeerblätter
10	Pimentkörner
20	Pfefferkörner
1 EL	Senfkörner
3	Sternanis, ganz
3	Kardamonkapsel
3	Macisblüten oder etwas Muskatnuss

Den Kürbis schälen und in Würfel von ca. 1cm Kantenlänge schneiden.

Essig, Wasser und Zucker mit den Gewürzen aufkochen und 10 Min köcheln lassen. Die letzten 2 Minuten die Würfel vom Muskatkürbis mitkochen und heiß in Gläser mit Schraubverschluss abfüllen. Mindestens 2 Wochen ziehen lassen.

Anmerkung: Jetzt gibt es noch wunderschöne Muskatkürbisse (außen braun – innen orange). Eingelegt halten sie sich ein paar Monate. Sie bilden für sich eine wunderschöne kleine Vorspeise oder auch schmackhafte Beilage zu Wild- und Geflügelgerichten. Meine Kinder sind von den leicht säuerlich-süßen Würfeln begeistert.