



R e z e p t

„Alles in Butter“ vom 01.05.2021

## „Bengalisches Mango-Chutney“

von Helmut Gote



### ZUTATEN:

- 2 grüne Mangos (etwa 500 g)
- ca. 200 g Zucker
- 1 EL Panch Phoron (bengalische Gewürzmischung aus Nigella, Fenchelsaat, Bockshornkleesaat, Kreuzkümmelsaat und schwarzer Senfsaat zu gleichen Anteilen)
- 3 EL Pflanzenöl
- Wasser
- Salz

### ZUBEREITUNG:

- ➔ Die Mangos schälen, halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch in grobe Schnitze zerschneiden.
- ➔ Im Pflanzenöl die Gewürzmischung anbraten, bis sie schön duftet, dann die Mango einrühren. 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten, salzen und etwa 100 ml Wasser dazugießen.
- ➔ Anschließend aufkochen und 150 g Zucker dazugeben, so lange rühren, bis sich der Zucker aufgelöst hat. Weiter leicht köcheln und wenn die Mangoschnitze gerade weich werden, eventuell noch mehr Zucker zufügen. Vom Herd nehmen und komplett auskühlen lassen.