



„Alles in Butter“ vom 01.05.2021

„Indisches Mango-Chutney“

von Helmut Gote

R e z e p t



ZUTATEN:

- 2 unreife Mangos (etwa 500 g)
- 2 Zwiebeln
- 1 TL gelbe Senfsaat
- 1 TL Bockshornkleesaat
- 1 Zimtstange
- 6 Gewürznelken
- 6 schwarze Pfefferkörner
- 1 frische rote Chilischote
- 100 g Zucker
- 3 EL Pflanzenöl
- Wasser
- Salz

ZUBEREITUNG:

- ➔ Die Mangos schälen, halbieren und den Kern herauslösen. Fruchtfleisch spielwürfelgroß schneiden.
- ➔ Im Pflanzenöl die Gewürze anbraten, dann die fein gehackte Chilischote und die in Streifen geschnittenen Zwiebeln dazugeben. Glasig dünsten, dann den Zucker einrühren und leicht karamellisieren lassen. Anschließend die Mango einrühren.
- ➔ 5 Minuten bei niedriger Hitze dünsten, salzen und etwa 100 ml Wasser dazugießen. Aufkochen und leicht köcheln, bis das Chutney eine dickliche Konsistenz hat.
- ➔ Nach Geschmack mehr Zucker zufügen. Zimtstange entfernen, vom Herd nehmen und komplett auskühlen lassen.