

Mango-Chutney



Rezept:

- ▶ Für 4-6 Personen

Zeitaufwand:

- ▶ 40 Minuten

Zutaten:

- ▶ 1 Mango
- ▶ 40 g Zucker (2 ½ EL)
- ▶ 100 ml Weißweinessig
- ▶ 1 EL Zitronensaft
- ▶ 1 kleine Zwiebel oder Schalotte
- ▶ 1 kleines Stück Ingwer (frisch)
- ▶ 1 kleines Stück Chilischote (je schärfer, desto weniger)
- ▶ ½ Zimtstange
- ▶ 1 Messerspitze Kreuzkümmel (falls vorhanden)
- ▶ Salz

Hilfsmittel:

- ▶ Topf
- ▶ Gläser mit Schraubdeckel

Zubereitung:

- ▶ Zucker und Essig aufkochen, bis sich der Zucker aufgelöst hat. (Hitze anschließend etwas reduzieren, sodass der Zucker nicht karamellisiert, um die frische Farbe des Mango-Fruchtfleischs zu erhalten.)
- ▶ Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern trennen und in Stücke schneiden (Ø ca. 1,5-2 cm).
- ▶ Zwiebel und Chilischote fein würfeln.
- ▶ Ingwer reiben (1 TL).
- ▶ Die Hälfte des Mango-Fruchtfleischs zusammen mit Zwiebel, Chili, Ingwer, Zimtstange und Kreuzkümmel zur Zucker-Essig-Essenz in den Topf geben und gut verrühren.
- ▶ Ca. 15 Minuten bei mittlerer Hitze köcheln lassen (immer wieder umrühren, sodass sich nichts am Topfboden festsetzt).
- ▶ Gläser auskochen (mit kochend heißem Wasser füllen, Deckel aufschrauben und kopfüber stellen.)
- ▶ Restliche Mango und Zitronensaft in den Topf geben, verrühren und ca. weitere 10 Minuten einkochen lassen, bis das Chutney eine sämige Konsistenz hat.
- ▶ Zimtstange entfernen und das Chutney mit Salz abschmecken.
- ▶ Masse in die (zwischenzeitlich entleerten aber noch heißen) Gläser füllen.
- ▶ Deckel fest zuschrauben und Gläser für 5 Minuten kopfüber stellen. Anschließend umdrehen und abkühlen lassen.
- ▶ Das Chutney hält sich (ungeöffnet) mehrere Wochen und kann auch eingefroren über einen längeren Zeitraum aufbewahrt werden.



wünschen
GANZ VIEL GENUSS!