

Mango-Chutney.

 **10 Min.**

Vorbereitung

 **50 Min.**

Gesamtzeit

 **leicht**

Aufwand

rote Zwiebel

Knoblauchzehen

g Mango-Fruchtfleisch

Bio-Limetten

EL Chiliöl (z.B. Penny Ready)

g Kokosblütenzucker (z.B. Naturgut)

ml Weißweinessig

TL Currypulver

Salz & Pfeffer

Zubereitung:

- 1** Für dein Mango-Chutney widmest du dich zunächst den Zwiebeln und dem Knoblauch. Befreie beide von der Schale. Die Zwiebeln wüffelst du klein und der Knoblauch wird fein gehackt.
- 2** Das leckere Fruchtfleisch der Mango klein schneiden.
- 3** Die säuerliche Note erhält dein Chutney von der Limette. Diese wäschst du zuerst gründlich unter heißem Wasser und trocknest sie anschließend mit einem Geschirrtuch. Nun kannst du mit einer Reibe die Schale abreiben. Halbiere jetzt die nackte Limette und presse den Saft aus. Saft und Abrieb der Limette können vorerst beiseite gestellt werden.
- 4** Da die Vorbereitungen beendet sind, kannst du jetzt das Chiliöl in einem Topf erhitzen und die Zwiebeln samt Knoblauch bei mittlerer Hitze darin anschwitzen.
- 5** Streue den Kokosblütenzucker hinzu und lass ihn unter Rühren schmelzen. Dann mit dem Essig ablöschen.
- 6** Jetzt landen auch Mangowürfel, Limettenabrieb und Limettensaft im Topf. Alles einmal aufkochen, dann Hitze reduzieren und die Fruchtmasse für ca. 20 Min. mit aufgelegtem Deckel weiter köcheln lassen. Damit auch jetzt nichts anbrennt, gelegentlich rühren.

Tipp: Wenn dein Chutney bei wenig Hitze für ca. 1 Stunde köchelt, wird es sogar noch leckerer – ggf. immer mal mit etwas Wasser verdünnen.

Mango-Chutney.

2. Seite / es geht lecker weiter

Zubereitung:

- 7 Zum Schluss schmeckst du dein Chutney mit Curry, Salz und Pfeffer ab und füllst alles sofort in die sterilen Schraubgläser. Jetzt nur noch gut verschließen und alles für ca. 10 Min. auf den Kopf stellen und abkühlen lassen.

Haltbarkeit: Das Mango-Chutney hält luftdicht verschlossen mehrere Monate. Einmal geöffnet, ist es ca. 1-2 Wochen im Kühlschrank haltbar. Das Mango-Chutney schmeckt hervorragend zu Käse, gegrilltem Gemüse, Fleisch oder Fisch und es ist ein tolles Geschenk und Mitbringsel.