



Mango-Ananas-Sauce

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
🕒 30min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 8 Portionen

Mango	2 St.
Ananas	800 g
Zwiebeln, gelb	120 g
Knoblauchzehen	2 St.
Brauner Zucker	2 EL
Apfelsaft	200 ml
Chiliflocken	1 TL
Bio Limetten	2 St.
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf

1. Mangos schälen, den Kern entfernen und das Fruchtfleisch in Würfel schneiden. Ananas schälen und den harten Strunk herausschneiden. Fruchtfleisch in kleine Würfel schneiden. Zwiebeln und Knoblauch schälen und in kleine Stücke schneiden.
2. Den Zucker in einem Topf schmelzen, Apfelsaft unterrühren und aufkochen. Vorbereitetes Obst, Zwiebeln, Knoblauch und Chili dazugeben und bei mittlerer Hitze ca. 30 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen. Das Ganze fein pürieren. Die Limetten halbieren und auspressen. Die Sauce mit Limettensaft und Salz abschmecken. Die heiße Sauce in Gläser oder Flaschen füllen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipps: Noch fruchtiger wird die Sauce mit etwas geriebener Limettenschale. Die Sauce passt gut zu Steaks oder gegrilltem Fisch.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	154 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	1 g