Mango-Chutney

Zeit gesamt
1h

Zubereitungszeit
20min

Schwierigkeit
Mittel

Zutaten

für 12 Portionen

Mango	4 St.
Ingwer, frisch	40 g
Balsamicoessig, hell	300 ml
Koriander, frisch	15 g
Physalis	100 g
Brauner Zucker	250 g
Salz	
Zimt	0.5 TL
Chili, gemahlen	2 TL
Kardamom, gemahlen	0.5 TL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Steinen lösen und würfeln. Ingwer schälen und fein würfeln. In einem Topf Essig, Mango und Ingwer auf mittlerer Stufe zum Kochen bringen und ca. 10 Min. köcheln lassen.

2. Inzwischen Koriander waschen, trocken schütteln und fein schneiden. Physalis aus der Hülle entfernen, waschen und halbieren. Mit Zucker, 2 TL Salz und übrigen Gewürzen zu den Mangos geben und bei niedriger Stufe ca. 30 Min. köcheln lassen, bis das Chutney eingedickt ist. Chutney noch heiß randvoll in saubere Einmachgläser (à 250 ml) füllen. Gläser fest verschließen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Hierfür kannst du sehr gut ältere, reife Mangos verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	211 kcal
Kohlenhydrate	51 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g