



Mango-Chutney

 Dauer
60 min.

 Schwierigkeit
Mittel



Zutaten

für 12 Portionen

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

Zubereitung

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.

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: Chutneys passen hervorragend zu indischen Currygerichten!

Nährwerte (pro Portion)

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