



# Einfacher Mango Ketchup

Zeit gesamt  
30min

Zubereitungszeit  
15min

Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Zwiebeln, gelb	200 g
Sonnenblumenöl	2 EL
Mango	800 g
Zucker	75 g
Weißweinessig	40 ml
Salz	1 TL
Peperoni Mix	1 St.

## Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel, Pürierstab

1. Zwiebel halbieren, schälen und grob hacken. In einem Topf Sonnenblumenöl auf mittlerer Hitze erwärmen und die Zwiebeln darin ca. 5 Min. anschwitzen.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Mango mit Zucker, Essig und einer Prise Salz in den Topf geben. Peperoni waschen, längs halbieren, hinzufügen und zugedeckt 15 Min. köcheln lassen.
3. Peperoni aus dem Topf nehmen und den Rest fein pürieren. Fertigen Mango-Ketchup in Flaschen füllen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Tipp: Für eine intensivere Farbe eine Prise Kurkuma hinzufügen.

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	254 kcal
Kohlenhydrate	54 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	5 g