



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 |