



Rezepte > Sauce

Mango-Barbecue-Sauce

Zeit gesamt
15min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Mango	1 St.
Schalotten	2 St.
Ketchup	100 g
Chili, gemahlen	1 TL
Salz	

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und fein würfeln. Schalotten halbieren, schälen und fein hacken. In einer Schüssel mit Ketchup und Chili verrühren und mit Salz abschmecken. Mango-Barbecue-Sauce zu gegrillten Speisen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	115 kcal
Kohlenhydrate	28 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	3 g
Fette	1 g