



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