



Mango-Chutney

Zeit gesamt
🕒 1h

Zubereitungszeit
👉 20min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Mittel



Zutaten

für 12 Portionen

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

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlerer Topf mit Deckel

1. 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.
2. 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: Hierfür kannst du sehr gut ältere, reife Mangos verwenden.

Nährwerte (pro Portion)

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