



Tomaten-Mango-Chutney

Zeit gesamt
45min

Zubereitungszeit
15min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Strauchtomaten	800 g
Mango	2 St.
Zwiebeln, gelb	3 St.
Ingwer, frisch	25 g
Rapsöl	2 EL
Chili, gemahlen	
Salz	
Balsamicoessig, hell	2 EL
Brauner Zucker	150 g

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel, kleiner Topf mit Deckel, Sieb

1. In einem Topf ca. 1 l Wasser aufkochen. Tomaten waschen, kreuzweise einritzen und in einer Schüssel mit dem heißen Wasser übergießen. Ca. 1 Min. ziehen lassen, abgießen und mit kaltem Wasser abschrecken. Tomaten häuten und würfeln.
2. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und würfeln. Ingwer schälen und fein hacken.
3. Im Topf Öl auf hoher Stufe erhitzen und Zwiebeln mit Ingwer und Chili ca. 2 Min. anbraten. Mango, Tomaten, Salz und Essig zugeben und zugedeckt ca. 10 Min. köcheln. Zucker zugeben und nochmals ca. 5–15 Min. dicklich einköcheln. Chutney abschmecken, in saubere Gläser füllen, verschließen und abkühlen lassen.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	421 kcal
Kohlenhydrate	95 g
Eiweiß	5 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	6 g