

Rezept

Indisches Mango-Chutney

Ein Rezept von Indisches Mango-Chutney, am 27.04.2024

Zutaten

2 Mangos (ca. 600 g, geputzt gewogen ca. 450 g)	250 g Stachelbeeren
4 getrocknete Chilischoten	2 TL gelbe Senfkörner
4 Knoblauchzehen	1 EL Öl
1 TL gemahlene Kurkuma	100 ml Apfelessig
100 g Zucker	Salz
Mörser	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 800 g Chutney | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Stachelbeeren waschen, Stiele und Blütenansätze abknipsen. Die Beeren halbieren.

2. Chilis und Senfkörner in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze unter Rühren ca. 1 Min. rösten, im Mörser feinstmöglich zerdrücken. Knoblauch schälen, fein würfeln. In einem Topf im Öl die zerdrückten Gewürze und Kurkuma bei schwacher Hitze unter Rühren ca. 1 Min. andünsten. Den Knoblauch kurz mitdünsten.

3. Den Essig, 100 ml Wasser und den Zucker zufügen, alles zum Kochen bringen. Mangowürfel, Beeren und ca. 2 TL Salz dazugeben. Das Chutney offen bei schwacher bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. garen, bis es dickflüssig ist. Zwischendurch häufig umrühren.

4. Das Chutney abschmecken, in 4-5 vorbereitete Gläser füllen und diese verschließen.