

Rezept

# Karibische Steaksauce

Ein Rezept von Karibische Steaksauce, am 26.04.2024

## Zutaten

- |  |  |
|--|--|
| <b>2</b> Schalotten                                      | <b>1</b> Knoblauchzehe                   |
| <b>1</b> reife Mango                                     | <b>1 EL</b> Butter                       |
| <b>3 EL</b> Honig  | <b>1 TL</b> Tamarindenpaste (Asienladen) |
| <b>500 g</b> passierte Tomaten (aus Dose oder Tetrapack) | <b>1-2 TL</b> Currypulver                |
| <b>1 TL</b> gemahlener Koriander                         | Salz                                     |
| Pfeffer  | Cayennepfeffer                           |
| <b>1 Prise</b> Zimtpulver                                |  |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 125 kcal

## Zubereitung

1. Schalotten und Knoblauch schälen und fein hacken. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch flach vom Stein schneiden. 300 g Fruchtfleisch abwiegen und fein würfeln.
2. Die Butter in einer Pfanne erhitzen. Schalotten und Knoblauch darin glasig dünsten. 250 g Mangowürfel zufügen und kurz mitdünsten. Den Honig zugeben und leicht karamellisieren lassen.
3. Tamarindenpaste, passierte Tomaten, 1 TL Currypulver und Koriander zufügen. Alles bei mittlerer Hitze ca. 20 Min. sanft köcheln lassen.
4. Die Sauce fein pürieren. Mit Salz, Pfeffer, Cayennepfeffer, Zimt und Currypulver abschmecken. Die restlichen Mangowürfel unterheben und die Sauce abkühlen lassen. Zu Rinder-, Schweine- oder Lammsteaks und Geflügel vom Grill servieren.