

Rezept

Mango-Chili-Sauce

Ein Rezept von Mango-Chili-Sauce, am 18.04.2025

Zutaten

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------|
| 4 rote Peperoni | 1 rote Chilischote |
| 1 Stück Ingwer (7 cm lang) | 4 Knoblauchzehen |
| 200 g Rohrohrzucker | 1 Sternanis |
| 2 Zitronen | ½ Mangos |
| 2 EL Speisestärke | |

Außerdem

- 1** Schraubglas (350 ml Inhalt)

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Glas (350 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 60 kcal, 15 g KH

Zubereitung

1. Peperoni und Chilischote waschen und in Ringe schneiden. Ingwer schälen und fein reiben. Knoblauch schälen und würfeln. Peperoni, Chili, Ingwer, Knoblauch, Zucker, Sternanis und 200 ml Wasser in einem Topf unter Rühren aufkochen und offen bei kleiner bis mittlerer Hitze ca. 15 Min. einköcheln lassen.
2. Inzwischen die Zitronen auspressen, die Mango schälen und das Fruchtfleisch fein würfeln. Die Sauce vom Herd nehmen, den Sternanis entfernen, den Zitronensaft zugießen und mit einem Pürierstab grob mixen. Zurück auf den Herd stellen und die Mangowürfel einrühren. Die Stärke mit 1-2 EL Wasser verrühren, mit einem Schneebesen in die Sauce rühren und diese nochmals ca. 1 Min. aufkochen.
3. Die Sauce heiß in das sterilisierte Schraubglas füllen, verschließen und ca. 2 Min. kopfüber auf ein Geschirrtuch stellen. Dann auskühlen lassen. Die Sauce hält sich im Kühlschrank mindestens 1 Monat.