Rezept

Mango-Chutney selber machen

Ein Rezept von Mango-Chutney selber machen, am 19.05.2025

Zutaten

1	Mango
1 Stück	frischer Ingwer (ca. 4 cm)
3 EL	Weinessig
2 TL	Apfelpektin
	Salz
1	Zwiebel
1	kleine frische rote Chilischote
2 EL	Zucker
1 TL	gemahlene Kurkuma

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 90 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Die Hälfte des Fruchtfleisches mit dem Pürierstab oder im Mixer pürieren, die andere Hälfte klein würfeln.

2. Zwiebel und Ingwer schälen und klein würfeln. Die Chili waschen, putzen und in feine Ringe schneiden, dabei die Kerne entfernen.

3. Mangomus, Zwiebel, Ingwer und Chili mit Essig, Zucker, Apfelpektin und 2 EL Wasser aufkochen. Alles unter gelegentlichem Rühren 5 Min. kochen lassen.

4. Die Mangowürfel hinzufügen und alles weitere 6-8 Min. leise kochen lassen. Kurkuma unterrühren. Chutney mit Salz abschmecken und abkühlen lassen.