

Rezept

Mango-Pickle

Ein Rezept von Mango-Pickle, am 25.04.2024

Zutaten

2 nicht zu reife, feste Mangos (je etwa 300 g)	1 Stück frischer Ingwer (etwa 1 cm)
1 EL Erdnussöl	1 1/2 TL Panch Phoran
1 getrocknete Chilischote	100 ml Weißweinessig
5 EL Zucker	1 Prise Kurkumapulver
Salz	

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 1 Glas (1/4 l Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: mehr als 90 min | **Pro Portion** Ca. 735 kcal

Zubereitung

1. Mangos schälen, das geht bei festen Früchten ganz gut mit dem Sparschäler. Dann das Fruchtfleisch entlang der Kerne abschneiden und in knapp 1/2 cm große Würfel schneiden. Den Ingwer schälen und ganz fein würfeln oder reiben.
2. Öl in einem kleinen Topf erhitzen, Panch Phoran und Chili darin bei kleiner Hitze 5 Minuten anrösten. Ingwer und Mango dazugeben, ganz kurz mitdünsten. Essig, Zucker und Kurkuma einrühren, Deckel auflegen und alles bei kleinster Hitze 50 Minuten kochen. Hin und wieder prüfen, ob noch genug Flüssigkeit im Topf ist, ansonsten wenig Wasser angießen.
3. Kurz vor Garzeitende den Deckel abnehmen, Pickle salzen, die Hitze erhöhen und das Pickle nochmals 5-10 Minuten köcheln lassen, bis nur noch wenig, leicht sirupartige Flüssigkeit übrig ist. Sofort in ein gründlich gesäubertes Schraubglas füllen und verschließen. So hält sich das Pickle kühl gelagert gut 2-3 Wochen.