

Rezept

Mango Pickles

Ein Rezept von Mango Pickles, am 22.09.2023

Zutaten

2 Mangos	1 Stück frischer Ingwer (5 cm)
1 TL Salz	1 Bund Koriandergrün
2 TL Koriandersamen	3 EL Öl
3 getrocknete Chilischoten	

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Gläser (zu je 200 ml Inhalt) | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: mehr als 90 min

Zubereitung

1. Mangos schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden, würfeln. Ingwer schälen, fein reiben. Beides mit Salz vermischen. Koriandergrün waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen. Koriandersamen im Öl 1 Minute rösten. Chilischote dazubröseln, die Mangomischung darin 1 Minute dünsten, Koriandergrün einrühren. Pickles heiß in Gläser füllen, verschließen. Über Nacht durchziehen lassen. Zu Currys und Gegrilltem.