

Rezept

Mango-Tomaten-Dip

Ein Rezept von Mango-Tomaten-Dip, am 22.01.2025

Zutaten

2 Stängel Staudensellerie	1 große reife Mango
1 Zwiebel	1 Knoblauchzehe
1 Stück frischer Ingwer (ca. 4 cm)	4 EL Olivenöl
400 g stückige Tomaten (aus der Dose)	3 EL Weißweinessig
2 EL Sojasauce	2 TL brauner Zucker
Salz	Pfeffer
Chilipulver	6 Stängel Koriandergrün

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 6-8 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 85 kcal

Zubereitung

1. Den Sellerie waschen, putzen und in feine Würfel schneiden. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch schräg vom Stein schneiden und klein würfeln. Zwiebel, Knoblauch und Ingwer schälen und ganz fein hacken.
2. Das Öl in einem Topf erhitzen, Zwiebel, Knoblauch, Ingwer und Sellerie darin andünsten, dann die Tomaten und die Mango dazugeben. Alles offen bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
3. Essig, Sojasauce und Zucker unter die Sauce rühren und weitere 2-3 Min. köcheln lassen. Mit Salz, Pfeffer und Chilipulver würzen. Die Hälfte der Sauce abnehmen und fein pürieren, dann wieder mit der stückigen Hälfte mischen und abkühlen lassen. Das Koriandergrün waschen, trocken schütteln, die Blättchen fein hacken und unter den abgekühlten Dip rühren.