

Rezept

Mangochutney mit Koriander

Ein Rezept von Mangochutney mit Koriander, am 23.04.2024

Zutaten

100 g Schalotten	1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
2-5 rote Chilischoten	1 Bio-Orange
1 Bio-Limette	2 reife Mangos
50 g getrocknete Mangos	1 TL Korianderkörner
1 TL Senfkörner	1 Zimtstange
100 g brauner Zucker	1/2 TL Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Ergibt ca. 500 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 190 kcal

Zubereitung

1. Die Schalotten schälen und in dünne Ringe schneiden. Den Ingwer schälen und fein hacken. Die Chilisschoten putzen, waschen und mit den Kernen fein hacken. Orange und Limette heiß waschen und abtrocknen. Von beiden jeweils 1-2 TL Schale abreiben und den Saft auspressen. Die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die getrockneten Mangostücke etwas kleiner schneiden.
2. Schalotten, Ingwer, Chilis, Zitruschalen, Zitrusaft, Mangos, Koriander- und Senfkörner, Zimtstange, Zucker und Salz in einen Topf geben und offen bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 25-30 Min. köcheln lassen, bis das Chutney dickflüssig ist. Die Zimtstange entfernen. Die kochend heiße Masse sofort in Schraubdeckelgläser füllen und die Gläser verschließen