

## Rezept

# Mangosauce

Ein Rezept von Mangosauce, am 26.04.2024

## Zutaten

<b>1</b> reife Mango (ca. 450 g)	<b>1</b> Knoblauchzehe
<b>1 Stück</b> Ingwer (ca. 2 cm)	<b>1</b> rote Chilischote
<b>1</b> EL Öl	<b>1 EL</b> Zucker
<b>4 – 5 EL</b> Orangensaft	<b>1-2 TL</b> Weißweinessig
Salz	Pfeffer
Koriandergrün (nach Belieben)	

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 130 kcal

## Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und würfeln. Knoblauch und Ingwer schälen, fein hacken. Chilischote längs halbieren und die Kerne entfernen, waschen und fein würfeln. Öl in einem kleinen Topf erhitzen. Knoblauch und Ingwer darin andünsten, Mango, Chili, Zucker und Orangensaft dazugeben und offen 15 – 20 Min. köcheln lassen.
2. Die Mangosauce mit Essig, Salz und Pfeffer würzen, weitere 1 – 2 Min. köcheln lassen und nach Belieben mit dem Stabmixer pürieren. Abkühlen lassen und vor dem Servieren nach Wunsch 1 EL gehackten Koriander unterrühren.