Rezept

Mildes Mango-Chutney

Ein Rezept von Mildes Mango-Chutney, am 14.11.2026

Zutaten

	1,5 kg vollreife, aromatische Mangos
1	Knoblauchzehe
1	frische rote Chilischote
1 TL	gemahlenes Zitronengras
	gemahlene Nelken
	Salz
2	Schalotten
70 g	frische Ingwerwurzel
1 EL	Sonnenblumenöl
1 TL	gemahlener Koriander
100 g	brauner Zucker
80 ml	Apfelessig

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 GLÄSER À 210 ML INHALT | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 60 bis 90 min

Zubereitung

1. Mangos schälen, das Fruchtfleisch von den Steinen schneiden und klein würfeln. Schalotten und die Knoblauchzehe schälen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben. Chilischote waschen und halbieren, ohne Stielansätze und Kerne in feine Streifen schneiden.

2. Das Öl in einem großen Topf erhitzen, Schalotten und Knoblauch darin glasig werden lassen. Mangowürfel, Ingwer, Chilischote, Zitronengras, Koriander und 1 Prise Nelken hinzugeben und alles unter Rühren kurz anschmoren. Den Zucker und 200 ml Wasser unterrühren und das Ganze zugedeckt unter gelegentlichem Rühren 30 Min. einkochen.

3. Das Chutney mit Salz und Essig herzhaft abschmecken und in die Gläser füllen, sofort verschließen. Auf den Deckeln stehend 5 Min., dann richtig herum vollständig abkühlen lassen.

4. Das Chutney vor dem Verzehr mindestens 4 Wochen lagern und reifen lassen.