

Rezept

Scharfes Mangochutney

Ein Rezept von Scharfes Mangochutney, am 08.12.2025

Zutaten

- | | |
|--|---|
| 2 große rote Zwiebeln | 2 feste reife Mangos (à ca. 500 g) |
| 2 EL Zucker | 150 ml weißer Aceto balsamico |
| Salz | frisch gemahlener weißer Pfeffer |
| 5 EL süße Chilisauce (Asienladen) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Schraub- oder Weckgläser à 250 ml | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 170 kcal

Zubereitung

1. Zwiebeln schälen und in feine Ringe schneiden. Mangos schälen und in ca. 4 cm langen Streifen vom Stein schneiden. 50 ml Wasser mit Zucker erhitzen und hell karamellisieren lassen. Die Zwiebeln darin glasig dünsten. Essig dazugießen, dann die Zwiebeln in weiteren 3-5 Min. weich dünsten.
2. Die Mangostreifen dazugeben und unter Rühren bei kleiner Hitze in 10-15 Min. weich garen. Das Chutney mit Salz, Pfeffer und Chilisauce abschmecken und in heiß ausgespülte Gläser füllen. Die Gläser sofort verschließen. Passt zu Fisch, Geflügel und Lamm.