

## Rezept

# Scharfes Mangochutney

Ein Rezept von Scharfes Mangochutney, am 08.12.2025

## Zutaten

<b>2</b> große rote Zwiebeln	<b>2</b> feste reife Mangos (à ca. 500 g)
<b>2 EL</b> Zucker	<b>150 ml</b> weißer Aceto balsamico
Salz	frisch gemahlener weißer Pfeffer
<b>5 EL</b> 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.