

Rezept

Veganer Mangosenf

Ein Rezept von Veganer Mangosenf, am 18.12.2025

Zutaten

60 g gelbe Senfkörner	1 Mango (ca. 350 g)
1 Schalotte	2 Strängel Estragon
1 EL vegane Margarine	2 EL Rohrohrzucker
1 Lorbeerblatt	1 EL süßer Senf
Salz	1 EL Weißweinessig

Rezeptinfos

Portionsgröße Für ca. 500 g | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Senfkörner in reichlich Wasser bei mittlerer Hitze ca. 15 Min. kochen, dann in ein feines Sieb abgießen und abtropfen lassen. Inzwischen die Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom Stein und in feine Würfel schneiden. Die Schalotte schälen und sehr fein würfeln. Den Estragon waschen, trocken schütteln, die Blättchen abzupfen und fein hacken.
2. In einem Topf die Margarine erhitzen und die Schalotten darin farblos anschwitzen. Den Zucker mit 1 EL Wasser zugeben, bei schwacher Hitze schmelzen und sehr hellbraun karamellisieren. Die Mangowürfel unterrühren.
3. Vorgekochte Senfsamen, Lorbeer, süßen Senf und 1 gestrichenen TL Salz hinzufügen und die Mischung zugedeckt bei schwacher Hitze ca. 30 Min. köcheln lassen. Den Lorbeer entfernen, den Estragon unterheben und den Senf mit Salz und Weißweinessig abschmecken. In ein Glas (à 450 ml) füllen und verschließen. Der Senf hält sich mehrere Wochen im Kühlschrank.