

Rezept

## Würziges Mango-Chutney

Ein Rezept von Würziges Mango-Chutney, am 09.06.2026

### Zutaten

1/2 Zwiebel (ca. 50 g)	1 kleine Knoblauchzehe
1/2 reife Mango (ca. 250 g Fruchtfleisch)	1 EL Olivenöl
150 ml Orangensaft, frisch gepresst	1 Lorbeerblatt
1 Gewürznelke	1 grüne Kardamomkapsel
1 TL brauner Zucker	1 Msp. frisch geriebener Ingwer
Cayennepfeffer	Zimt, gemahlen
Currypulver	1 EL Aceto bianco oder milder Weißweinessig
Meersalz, z. B. Fleur de Sel	

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen (ca. 350 g) | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 75 kcal

### Zubereitung

1. Zwiebel und Knoblauch schälen und möglichst fein schneiden. Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und in ca. 1 1/2 cm große Würfel schneiden. Olivenöl in einem kleinen Topf (20 cm Ø) erhitzen, Zwiebel und Knoblauch darin bei kleiner Hitze in 2 Min. unter Rühren glasig dünsten.
2. Mango dazugeben und 2 Min. mitgaren. Orangensaft, 100 ml Wasser, Gewürze und Zucker einrühren und offen bei kleiner Hitze in ca. 15 Min. unter Rühren sämig einkochen lassen. Ingwer dazugeben und die Sauce in 5 Min. fertig garen.
3. Lorbeer, Kardamom und Nelke aus dem Chutney nehmen und wegwerfen. Chutney mit je 1 Prise Cayennepfeffer, Zimt, Curry, dem Essig und Meersalz abschmecken. Ausgekühlt servieren.