REZEPT FÜR MANGO-CHUTNEY | SWEETFAMILY

MANGO-CHUTNEY

Schwierigkeitsgrad: unkompliziert

für ca. 2 Gläser à 200 g | 30 Min. | + Kühlzeit

Zutaten

1	Mango
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
20 g	Ingwer
1	grüne Peperoni
1-2 EL	Weinessig
1 EL	Limettensaft
1 Msp.	Salz
1 Prise	Curry
50 g	SweetFamily Einmachzucker

Zubereitung

106	0	23	0
Kcal	Gramm	Gramm	Gramm
100 g	Eiweiß	Kohlenhydrate	Fett

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch um den Stein herum abschneiden, anschließend würfeln. Die Zwiebel, die Knoblauchzehe und den Ingwer schälen und feinwürfeln. Die Peperoni waschen, aufschneiden und in feine Ringe schneiden.

2. Alle Zutaten vermischen, in einem offenen Topf zum Kochen bringen und unter gelegentlichem Rühren bei geringer Hitze etwa 10 Minuten köcheln lassen.

3. Das Chutney nach erfolgreicher Tellerprobe sofort randvollin die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.