

MANGO-CHUTNEY



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



164

ZUBEREITUNG

106

Kcal

100 g

0.8

Gramm

Eiweiß

23.8

Gramm

Kohlenhydrate

0.5

Gramm

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 randvoll in die vorbereiteten Gläser füllen und gut verschließen.

Obst: Mango **Gemüse:** Zwiebel **Kraut und Gewürz:** Knoblauch, Ingwer