

# Rezept für Mango-Chutney



## Zutaten

für ca. 2 Gläser à 200 g | Zubereitung 30 Min. | Schwierigkeit Einfach | 106 kcal pro Portion

- 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

1. Die Mango schälen und das Fruchtfleisch um den Steinherum 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.