

Traditionelles Mango-Chutney

VORBEREITEN

20
Min.

ZUBEREITEN

120
Min.

NIVEAU



exotische Curry-Gerichte, dient als fetziger Brotaufstrich nebst Käse, schmeckt erfrischend zu Fisch ... hach, ich könnte diese Liste ewig fortführen.

Ein Chutney zu kochen klingt für dich nach viel Arbeit? Ist es nicht. In nur 4 Schritten bist du fertig mit der Vorbereitung und kannst den Topf anheizen. Den Rest der Arbeit übernimmt dein Herd für dich.

- 1 -

Peperoni waschen, entkernen und klein hacken. Knoblauch und Ingwer schälen. Beides hacken. Zwiebel schälen und in kleine Würfel schneiden.



- 2 -

Zutaten für 4 Gläser

4 reife Mangos
1 Zwiebel
30 g Ingwer
4 Knoblauchzehen
100 g Rosinen
250 g brauner Zucker
1 Orange
1 Limette
200 ml Apfelessig
1 Peperoni
1 Zimtstange
1 Esslöffel Senfkörner

Besonderes Zubehör

Ketchup gehört auf Burger und Hot Dogs, keine Frage. Um es direkt klarzustellen: Ich habe nichts gegen Ketchup einzuwenden. Aber zu einem knusprigen Grillhähnchen muss einfach etwas Ehrwürdigeres serviert werden.

Im besten Fall Mango-Chutney, das hierzulande prominenteste aller Chutneys - und vielleicht das Beste, was man aus überreifen Mangos machen kann. Nicht nur zum Hähnchen ist es ein Genuss. Es bereichert

Mango halbieren, dabei länglichen Kern in der Mitte der Frucht aussparen. Fruchtfleisch mit einem Messer vorsichtig gitterförmig einritzen.

Traditionelles Mango-Chutney



- 3 -

Mangowürfel mit einem Messer abschneiden oder auslöffeln.



- 4 -

Orange und Limette halbieren und Saft auspressen. Alle Zutaten in einem großen Topf vermengen und aufkochen. Mindestens für zwei Stunden köcheln lassen und ca. alle 15 Minuten umrühren. Danach in sterile Gläser abfüllen und auf dem Kopf abkühlen lassen.