



Mango Chutney Aam ki Chutney

Herkunft: Indien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 200 g

- 1 Mango
- 2 EL Limettensaft
- 1 EL Erdnussöl
- 2 Schalotten
- 1 Zehen(n) Knoblauch
- 2 Chilischote(n) grün
- 1 TL schwarzer Senf
- 1 TL Koriander
- 5 EL brauner Zucker
- 5 EL Weinessig
- 1 TL Salz
- 1 Prise Ingwerpulver

Vorbereitung

Die Mango schälen, entkernen und fein hacken oder pürieren. In einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen und beiseite stellen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili nach Geschmack entkernen und in feine Ringe schneiden.

Zubereitung

Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Schalotten darin 3 Minuten andünsten. Chili und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Darauf achten, dass die Schalotten nur glasig werden und nicht anbräunen. Die Mango mit dem Zucker, Essig, Salz und Ingwerpulver dazugeben und alles gut verrühren. Die Hitze reduzieren und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in einem keimfreien Behälter luft dicht verschlossen kalt aufbewahren. Vor der Verwendung 3 Tage stehen lassen, im Kühlschrank hält sich Mango Chutney noch 1 Woche.