

Mango Chutney

Wir versprechen Euch, dieses Rezept wird Euer Snacking auf ein ganz neues Level bringen und alle begeistern!

Dieses fruchtige Mango Chutney ist super einfach zuzubereiten und eignet sich perfekt als Aufstrich oder Dip, z.B. mit den Lentil Sea Salt! Die leicht salzig krossen Chips passen perfekt zu dem leicht süßen Kontrast.

Zutaten:

1 Mango
1 rote Zwiebel
2 EL Weißweinessig
Kurkuma, Salz, Pfeffer
Optional 1 Knoblauchzehe



Zubereitung:

1. Die Zwiebel fein würfeln und mit etwas Öl glasig braten. Wenn Ihr mögt, könnt Ihr auch eine Knoblauchzehe reinpressen, dies ist aber nur optional. Währenddessen die Mango würfeln und die Hälfte davon pürieren. Wenn Ihr eine sehr weiche Mango habt reicht sicherlich auch eine Gabel, mit der die Mango zermatschen könnt.
2. Das Mangopüree zu den Zwiebeln geben, Gewürze und Balsamicoessig untermengen und bei geringer Hitze 10 min. köcheln lassen.
3. Die gewürfelte Mango unterrühren und noch etwas mit garen. Abschmecken nicht vergessen, abkühlen lassen et voilà! Schon ist Euer Mango Chutney fertig