



Mangoketchup, hausgemacht

- **Vorbereitungszeit:** 0m
- **Zubereitungszeit:** 0m
- **Fertig in** 0m

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '0', 'cook_time' : '0m', 'prep_time' : '0m', 'servings' : '', 'yield' : '' });
```

Fruchtige Mangoketchup, ganz ohne Tomaten, eine tolle Begleitung zu gegrilltem Geflügel oder Fisch.

Zutaten

- 2 reife, aber noch feste Mangos, geschält, entkernt, in groben Würfeln
- 3 Schalotten, fein gewürfelt
- 1 kleine, rote Chilischote in dünnen Streifen
- 2 EL Pflanzenöl
- 200 g Zucker
- 100 g milder Apfelessig
- ½ TL gemahlener Kardamon
- Salz; Pfeffer aus der Mühle
- Etwas geriebene Muskatnuss

Zubereitungsart

Schritt1

Die Schalotten Würfel mit den Chilistreifen in Pflanzenöl glasig andünsten.

Schritt2

Zucker, Essig und den Apfelsaft aufgießen, die Mango Würfel zufügen. Mit Kardamom, Salz, Pfeffer und Muskat würzen.

Schritt3

Etwa 30 min. bei kleiner Hitze köcheln lassen und mit dem Stabmixer grob pürieren.

Schritt4

Hält sich in fest verschlossenen Schraubgläsern im Kühlschrank 2-3 Wochen.

Rezeptart: Dips, Dips und Saucen fürs Grillbuffet **Tags:** grillen, hausgemacht **Zutaten:** Tomaten

Nährwertangabe

Informationen pro Portion:

- Energie (kcal)1536
- Fett (g)33
- KH (g)293
- Eiweiss (g)6
- Ballast (g)13

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/mangoketchup-hausgemacht/>