



# 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/>