



MJPics Fotografie



Blutorangen-Mango Chutney

Blutorangen-Mango Chutney

... zu Gegrilltem, zu indischem Curry und zu Käse

Ergibt ca. 3 Gläser

- 2 Blutorangen
 - 1 Limette
 - 1 reife Mango
 - 2 mittelgroße Zwiebeln
 - 1 Stück frischer Ingwer (ca. 5 cm)
 - ½ rote Peperoni Schote (die großen)
 - 1 Thai Chilischote
 - 1 EL Rapsöl
 - 4 EL braunen Zucker
 - 6 EL weißer milder Essig
 - ½ TL Salz
 - 1 TL braune Senfkörner
 - ½ TL Kurkumapulver
 - ½ TL Chilipulver
 - 3 Stängel frische Minze
1. Die Orangen schälen, dabei auch die weiße Haut entfernen und in kleine Stücke schneiden
 2. Die Mango schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden
 3. Die Limette auspressen
 4. Die Zwiebel schälen, der Länge nach vierteln und in dünne Scheiben schneiden
 5. Den Ingwer schälen, die Peperoni und die Thai Chilischote von den Kernen befreien und alles fein hacken
 6. in einem größeren Topf die Zwiebeln in heißem Rapsöl hell andünsten, Ingwer, Peperoni und Chili hinzufügen und ebenfalls kurz mit dünsten. Den braunen Zucker dazu geben und leicht karamellisieren lassen
 7. Die Orangen- und Mangostücke in den Topf geben, mit dem Essig und dem Limettensaft ablöschen
 8. Salz, die Senfkörner, Kurkumapulver und Chilipulver dazu geben. Gut durchrühren und ca. 15 Min. leise köcheln lassen, dabei immer mal wieder umrühren
 9. Die frische Minze hacken und dazu geben
 10. Sofort in die vorbereiteten (heiß ausgespülten) Weckgläser oder Twist-Off Gläser füllen. Fest mit dem Schraubdeckel verschließen und abkühlen lassen.

Das Blutorangen-Mango Chutney hält sich ungeöffnet im Kühlschrank einige Wochen

♥ Viel Spaß beim nachkochen und gutes Gelingen ♥

Mehr Rezeptideen findet Ihr auf meiner Webseite

www.mjpics.de