Pfirsich-Mango-Chutney

Zutaten

Für 4 Personen:

1 Mango

480 g Pfirsich (Dose)

2 Zucchini

2 kleine Zwiebeln

1-2 frische Chilischoten

1 Bund Koriander

Pflanzenöl

1 EL Kurkuma

1 TL Currypulver

2 EL Aprikosenmarmelade

1 EL brauner Zucker

30 ml Weißweinessig

Salz

Zubereitung

---------- 1 ----------

Mango schälen, Fruchtfleisch vom Stein schneiden, in haselnussgroße Würfel schneiden. Pfirsiche abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen, beiseitestellen. Früchte in kleine Würfel schneiden. Zucchini in haselnussgroße Würfel schneiden. Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Chilischote waschen, entkernen, fein hacken. Koriander waschen, trocken schütteln, fein hacken.

---------- 2 ----------

Zwiebeln in Öl anschwitzen, alle Gewürze zugeben, sofort mit etwas (ca.80ml) Pfirsichsaft ablöschen (nicht zu viel Flüssigkeit hinzufügen!). Dann Zucchini zugeben, ca. 5 Min. dünsten. Mango, Pfirsich, Koriander, Aprikosenmarmelade, Zucker und Weißweinessig zugeben, ca. 20 Min. bei mittlerer Hitze köcheln lassen, hin und wieder umrühren.

---------- 3 ----------

Feingehackte Chilis unterrühren, nach eigenem Geschmack mit Essig, Zucker, Salz, abschmecken.

Herausgeber
Hope Media Europe e.V.
Sandwiesenstraße 35, 64665 Alsbach-Hähnlein