



# Tomaten - Mango - Chutney



- **Küche:** Britisch, Indisch
- **Gang:** Abendessen, Mittagessen
- **Schwierigkeitsgrad:** Leicht
  
- **Portionen:** 5 - 6 Gläser
- **Vorbereitungszeit:** 20m

- **Zubereitungszeit:** 10m
- **Fertig in** 1:40 h

```
window.dataLayer = window.dataLayer || []; window.dataLayer.push({ 'event' : 'someVal', 'ready_in' : '30', 'cook_time' : '10m', 'prep_time' : '20m', 'servings' : '5 - 6 Gläser', 'yield' : " });
```

Chutneys stammen aus der indischen Küche und sind äußerst vielseitig. Schmeckt hervorragend als Beilage zu Fleisch, Fisch, Pasta, Käse oder Fladenbrot, als Grill Dip oder zu Fondues. Man kann Chutneys auf die verschiedenste Weise abschmecken, z. B. mit frischen Gewürzen, Knoblauch, Ingwer, Chili, Senfsaat, Zimt, Nelken, Lorbeer oder Wacholder.

Ideal im Hochsommer, wenn Früchte vollreif und preiswert sind, um sich einen kleinen Vorrat anzulegen, denn richtig gelagert hält es sich bis zu 4 Monate.

## Zutaten

- 1 kg reife Freiland Tomaten, entkernt, abgezogen, grob gewürfelt
- 800 g Mango (reif, aber trotzdem noch fest)
- 300 g Zwiebeln, gewürfelt
- 2 EL Pflanzenöl
- 1 kleine Chilischote
- 150 g Zucker
- 1 cm Ingwer (25 g)
- 2 Tl Senfsaat, geröstet
- 20 ml weißer Balsamico
- 1 Tl Salz
- Cayenne Pfeffer nach eigenem Geschmack

## Zubereitungsart

### Schritt1

Twist off Gläser kurz in kochendes Wasser geben, sterilisieren und über Kopf trocken laufen lassen. Tomaten und Mango würfeln. Chilischote entfernen und fein würfeln. Ingwer Würfeln.

### Schritt2

Die Senfsaat in dem Pflanzenöl anrösten, dann die Chiliwürfelchen und Zwiebeln dazu geben; 2 min. schwitzen lassen. Tomaten- und Mangowürfel zufügen, salzen, pfeffern und mit dem Balsamico aufgießen, 10 min. köcheln lassen. Den Zucker dazu geben und 40 - 45 min. wie eine Konfitüre einkochen lassen, rühren nicht vergessen. In die Gläser füllen, fest verschließen und über Kopf abkühlen lassen.

**Rezeptart:** Chutney, Soßen

<https://www.gekonntgekocht.de/rezept/tomaten-mango-chutney-2/>