Mango-Salsa

Baaaamm! Diese Mango-Salsa entführt dich in exotische Welten. Fruchtig, intensiv, überraschend. Verleih‘ deinem Essen dieses eine kleine Detail, das den Unterschied zwischen einem guten und einem fantastischen Gericht macht.



Mango-Salsa | Foto: Linda Katharina Klein
Zutaten (4 Personen): 1 Mango | 1 kleines Stück Ingwer | 3 Orangen | 2 Schalotten | 6 Esslöffel brauner Zucker | 1 Esslöffel Senfsamen | Salz | Pfeffer



Mango-Salsa | Foto: Linda Katharina Klein
Zubereitung (30 Minuten): 1. Orangensaft auspressen und in einen Topf geben. 2. Die Mango schälen, Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden und in den Topf geben. 3. Schalotten schälen, ebenfalls in feine Würfel schneiden und untermengen. 4. Die restlichen Zutaten hinzufügen, aufkochen und dann einköcheln lassen, bis die Mango-Salsa eine marmeladenartige Konsistenz erhält. 5. Zum haltbar machen, Salsa 90 Minuten bei 100° einkochen (bitte beachte dazu auch meine Einkochhinweise).

Jetzt mehr Rezepte mit Mango entdecken!

Nährwerte/Portion: 210 Kalorien | 1,4 Gramm Fett | 48,6 Gramm Kohlenhydrate | 3,6 Gramm Eiweiß