Mango Chutney
Aam ki Chutney

»Aam ki Chutney« ist eine indische Mango-Chutney, die aus rohen Mangos hergestellt wird. Der Geschmack ist eine aufregende Mischung aus süß, sauer und würzig. Hier sind einige der typischen Geschmacksnoten:- Süße: Durch die Zugabe von Zucker oder Jaggery (Palmzucker) erhält die Chutney eine angenehme Süße.
- Säure: Die rohen Mangos bringen eine natürliche Säure mit, die das Gericht erfrischend macht.
- Würze: Gewürze wie Kreuzkümmel, Senfkörner, Fenchelsamen und manchmal auch Chilipulver verleihen der Chutney eine würzige Note.
- Frische: Oft werden auch frische Kräuter wie Koriander und Minze hinzugefügt, die für zusätzliche Frische sorgenâ□µ.Diese Kombination macht »Aam ki Chutney« zu einem vielseitigen Begleiter für viele indische Gerichte wie Samosas, Pakoras oder auch einfach als Dip zu Brot.

Herkunft: Indien
Kategorie: Zutaten, Würzmittel

Vorbereitungszeit: 20 Minuten
Zubereitungszeit: 20 Minuten

Zutaten für 200 g
1 Mango
2 EL Limettensaft
1 EL Erdnussöl
2 Schalotten
1 Zehen(n) Knoblauch
2 Chilischote(n) grün
1 TL schwarzer Senf
1 TL Koriander
5 EL brauner Zucker
5 EL Weinessig
1 TL Salz
1 Prise Ingwerpulver

Vorbereitung
Die Mango schälen, entkernen und fein hacken oder pürieren. In einer Schüssel mit dem Limettensaft mischen und beiseite stellen. Die Schalotten und den Knoblauch schälen und fein hacken. Die Chili nach Geschmack entkernen und in feine Ringe schneiden.

Zubereitung
Das Öl in einer Pfanne bei mittlerer Hitze heiß werden lassen, die Schalotten darin 3 Minuten andünsten. Chili und Knoblauch dazugeben und weitere 2 Minuten mitdünsten. Darauf achten, dass die Schalotten nur glasig werden und nicht anbräunen. Die Mango mit dem Zucker, Essig, Salz und Ingwerpulver dazugeben und alles gut verrühren. Die Hitze reduzieren und alles weitere 10 Minuten köcheln lassen, bis die Flüssigkeit eingedickt ist. Vom Herd nehmen, abkühlen lassen und in einem keimfreien Behälter luft dicht verschlossen kalt aufbewaren. Vor der Verwendung 3 Tage stehen lassen, im Kühlschrank hält sich Mango Chutney noch 1 Woche.

© 2026 coquina.de