

Mango-Ketchup I vegan

○ Leicht

Zutaten für 4 Personen

Zubereitungszeit:

1 reife Mango

1 EL Bio-Kokosöl

1 EL Bio Kokosblütensirup

1 Zwiebel

70 ml Bio-Kokosblüten Vinaigrette
„Nectar Dream“

2 cm Ingwer

500 g passierte Tomaten

1 kleine Chili

1 TL Koriandersamen

7 rosa Pfefferbeeren

Meersalz

1 TL Currypulver

schwarzer Pfeffer

1

Die Mango am Kern entlang halbieren. Die Hälften nehmen und das Fruchtfleisch in Würfel einschneiden. Dabei die Außenhaut nicht durchschneiden. Die Mangohälften umstülpen und die Fruchtfleischwürfel mit dem Messer von der inneren Außenhaut schneiden. Wie dies geht sieht man sehr schön im Top Shot Rezeptvideo.

2

Die Zwiebel schälen und in feine Streifen schneiden. Die Knoblauchzehe schälen und hacken. Den Ingwer schälen und sehr fein würfeln. Die Chilischote von den Samen befreien und das Fruchtfleisch sehr fein schneiden.

3

Die Koriandersamen und die rosa Pfefferbeeren in einem Mörser sehr fein zerstoßen.

4

Das Kokosöl in einen Top geben und erhitzen und die Zwiebeln darin glasig dünsten.

5

Den gehackten Knoblauch zugeben, umrühren kurz mitbraten und mit dem Kokosblütensirup karamellisieren.

6

Den Chili, den Ingwer und die Mangowürfel zugeben und die passierten Tomaten angießen und verrühren.

7

Die Kokosblütenvinaigrette sowie die zerstoßenen Koriander- und Pfefferbeeren zugeben.

8

Mit Meersalz, dem Currypulver und frisch gemahlenem schwarzen Pfeffer würzen, nochmals umrühren und mit geschlossenem Deckel ca. 20 Minuten kochen. Die Temperatur evtl. herunterschalten.

9

Die Ketchupmasse mit dem Pürrierstab pürrieren und in saubere Flaschen füllen.

Tipp:



Dieser Ketchup ist das perfekte DIY-Gastgeschenk für jede Grill- und Sommerparty. Psst: in der Winterzeit könnt ihr euch mit dem köstlichen Rezept etwas Exotik und Sonnenschein auf den Teller zaubern.