Mango-Ketchup

Zubereitungszeit:
ca. 40 Minuten

Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	290 kcal/ 1220 kJ	Fett:	22 g
Eiweiß:	6 g	Davon gesättige Fettsäuren:	2 g
Kohlenhydrate:	18 g	ungesättige Fettsäuren:	20 g

Zutaten für 4 Portionen :

1	reife Mango, mittelgroß (450 g) oder 225g Mangostücke, gefroren, ungesüßt
1 Prise	Salz
1 EL	brauner Zucker
1 EL	Apfelessig
120 g	kalifornische Walnüsse, gehackt

Zubereitung:

1. Mit einem scharfen Schälmesser das Fruchtfleisch der Mangos vom Kern lösen, dann die Schale ablösen. Das Fruchtfleisch in einen Topf geben und mit einer Gabel zerdrücken. Die Masse muss nicht komplett glatt sein. Falls gefrorene Mangos verwendet werden, müssen diese nicht erst aufgetaut werden.

2. Bei mittlerer Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und ohne Deckel 10 Minuten köcheln lassen, gelegentlich umrühren.

3. Salz, Zucker und Essig hinzugeben und unbedeckt für weitere 10 Minuten köcheln lassen, dabei ein- oder zweimal umrühren. Den Topf vom Herd nehmen und ungefähr 10 Minuten abkühlen lassen. Falls keine stückige Textur gewünscht wird, kann die Mangomasse nun weiter zerdrückt werden oder sogar durch ein Sieb gepresst werden.

4. In einem festverschlossenen Behälter hält sich der Ketchup mindestens drei Wochen im Kühlschrank.

5. Vor dem Servieren Walnüsse im Ofen für 8 bis 10 Minuten bei 180 Grad (Umluft: 160 Grad, Gas: Stufe 2) rösten. Die Walnüsse gemeinsam mit dem Mango-Ketchup zu jedem gewünschten Gericht servieren.