

| *Zubereitungszeit: ca. 15 min* |



### Zutaten:

- 1 reife Mango
- 1 rote Zwiebel
- 1 kleine Chilischote
- 2 EL Weißweinessig
- 1 Limette
- 1 Walnussgroßes Stück Ingwer
- 2 EL Zucker

### Gewürze:

- Currypulver
- Salz & Pfeffer



10% Protein



3% Fett



87% Kohlenhydrate

### Und so geht's:

Für das Mango-Chutney Mangos, Zwiebeln und Ingwer schälen. Mango in grobe Würfel schneiden und die Zwiebel fein würfeln. Chili entkernen, längs halbieren und fein hacken. Den Ingwer ebenfalls fein hacken. In einem Topf den Weißweinessig, Limettensaft und Zucker erhitzen. Mangos, Zwiebeln, Ingwer und Chili zugeben. Das Mango-Chutney 5-10 Minuten köcheln lassen. Mit den Gewürzen nach belieben abschmecken.