


Ergibt eine süß-saure Mango-Ananas-Sauce.

- | | | | |
|---|---|---|---|
| 1 | 2 x
200 g
2 x
1 x
1 x | Mangos
Ananas
Schalotten
Knoblauchzehe
Chilischote, rot | 10min Zuerst die Mangos schälen, entkernen und würfeln. Danach Ananas, Schalotten und Knoblauchzehe schälen und würfeln. Chilischote fein würfeln. |
| 2 | 1 EL
2 EL
1 TL
150 ml
1 EL
80 ml | Öl
Roh-Rohrzucker
Currypulver
Apfelsaft
Worcestersauce
Apfelessig
Salz
Pfeffer | 10min Öl erhitzen und Schalotten und Knoblauch darin andünsten. Chili, Mangos, Ananas, Roh-Rohrzucker und Currypulver unterrühren. Apfelsaft, Worcestersauce und Apfelessig zugeben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. |
| 3 | | | 45min Die Sauce nun für 45 Minuten bei schwacher Hitze köcheln lassen. Pürieren und heiß in eine saubere Flasche füllen. |
| 4 | | | 12h Über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen. |

 Hitzestufe 6–7/9 zum Anbraten und 4/9 zum köcheln lassen.

 Hält sich im Kühlschrank mehrere Wochen.