

# Karibische Mangosauce, exotisch, lecker und fruchtig



- 1 Schalotte (groß, fein gewürfelt)
- 1 Knoblauchzehe (fein gewürfelt)
- 1 Mango (reife, in Würfel geschnitten)
- 1 EL Öl
- 2 EL Honig
- 1 TL Tamarindenpaste
- 400 g Tomatenstücke (Dose)
- 1 TL Currysauce
- 1 TL Koriander (gemahlen)
- 1 Prise Pfeffer
- 1 Prise Salz
- 1 MSP Zimt
- Cayennepfeffer (optional)

- 1 Öl in der Pfanne erhitzten und die Zwiebeln mit dem Knoblauch anbraten.
- 2 Die Mango und den Honig hinzufügen und etwas karamellisieren lassen.
- 3 Mit den Tomatenstücken ablöschen. Die Tamarindenpaste, Currysauce und Korianderpulver hinzufügen. Die Sauce 20 Minuten bei geringer Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich Umrühren.



- 4 Die Sauce wird jetzt mit einem Stabmixer püriert. Wenn du gerne Stücke magst, entferne vor dem Pürieren einige Mangostücke und füge sie danach hinzu.



- 5 Jetzt mit Pfeffer, Salz und Zimt abschmecken.