

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 Currypulver
- ☐ 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, Currypulver und Korianderpulver hinzufügen. Die Sauce ☺ 20 Minuten bei geringer Hitze köchlen 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.