

Pikantes Mango-Birnen-Chutney

Für 4 Portionen

1 reife Mango	1 Birne	$\frac{1}{2}$ Bio-Salatgurke
$\frac{1}{2}$ rote Paprikaschote	2 Tomaten	3 Lauchzwiebeln
$\frac{1}{2}$ rote Chilischote	$\frac{1}{2}$ Bund glatte Petersilie	1 rote Zwiebel
1 Knoblauchzehe	3 EL brauner Zucker	4 EL passierte Tomaten
1 Prise Salz	1 Prise Pfeffer	1 Spritzer Zitronensaft
2 Gewürznelken	1 Sternanis	1 TL Currypulver
$\frac{1}{2}$ Bio-Limette Abrieb	1 Schuss Gemüsebrühe	1 Schuss Weißwein

Zutaten vorbereiten:

Die Mango schälen, das Fleisch links und rechts vom Stein schneiden und würfeln. Birne, Gurke und Paprika waschen und trocknen, dann jeweils entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die Tomaten auf der Unterseite kreuzweise einritzen und mit kochendem Wasser überbrühen. In Eiswasser abschrecken, dann häuten, halbieren, entkernen und ohne Stielansatz in Würfel schneiden. Die Frühlingszwiebeln putzen, waschen und ohne Wurzelansatz in Ringe schneiden. Die Chilischote waschen, entkernen und ebenfalls in Ringe schneiden. Die Petersilie waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und fein hacken. Zwiebel und Knoblauch schälen und in feine Würfel schneiden.

Zutaten mit Zucker anbraten:

Den Boden einer beschichteten Pfanne mit dem braunen Zucker bestreuen und die Pfanne erhitzen. Wichtig dabei: Den Zucker nicht verrühren, sonst bilden sich Klumpen! Sobald sich die Zuckerkristalle vollständig aufgelöst haben, Zwiebel- und Knoblauchwürfel dazugeben und bei mittlerer Hitze kurz im Zucker anschwitzen. Nach und nach Paprika, Gurke, Birne und Mango dazugeben.

Restliche Zutaten hinzufügen und ablöschen:

Die Tomatenwürfel mit den passierten Tomaten dazugeben. Alles gut salzen, pfeffern und mit Zitronensaft beträufeln. Jetzt Nelken, Sternanis und Currypulver mit in die Pfanne geben. Mit dem Limettenabrieb bestreuen. Alles einmal kräftig durchschwenken, mit der Gemüsebrühe ablöschen und leicht einkochen. Die Frühlingszwiebel- und Chiliringe unterheben, dann mit dem Weißwein ablöschen.

Anrichten:

Die Pfanne vom Herd ziehen und das Chutney nochmals ordentlich durchrühren, dann die Petersilie unterheben. Das Chutney passt zu kurzgebratenem Fleisch, wie zum Beispiel Rinderlende, ebenso wie zu Fischgerichten.

Frank Rosin am 14. Mai 2018