



Mango-Relish-Dipp

Zutaten für 4 Personen:

- 100 ml Weißweinessig
- 100 g Zucker
- 2 Nelken
- 1 Chilischote
- Saft von 1/2 Zitrone
- 1 Mango (etwa 500 g)
- 1 Beutel (100 g) funny-frisch Ofenchips Feurige Paprika

Zubereitung:

1. Weißweinessig mit Zucker, Nelken und aufgeschlitzter Chilischote in einen Topf geben, 10 Minuten leise köcheln lassen. Zitronensaft zugeben und etwas abkühlen lassen.
2. Mango schälen und das Fruchtfleisch in dünnen Scheiben vom Kern schneiden. Fruchtfleisch sehr fein würfeln. In den Sud geben und etwa 1 Stunde durchziehen lassen.
3. Nelken und Chilischote entfernen. Bei einer sehr reifen Mango eventuell etwas Flüssigkeit abgießen, dann das Relish kurz mit dem Mixstab anpürieren. Dazu die Chips reichen.

Zubereitungszeit ca. 20 Minuten + Wartezeit

Pro Portion ca.

Kalorien: 273

Joule: 1149

Protein: 2,3 g

Fett: 3,1 g

Kohlenhydrate: 58 g