



Zutaten

- 350 g Mango
- 150 g rote Paprikaschote(n)
- 200 g Zucchini
- 120 g Feigen, getrocknet
- 5 cm Ingwer
- 2 EL Zucker
- 200 ml Wasser
- 1 Päckchen Maggi Zwiebel Sauce, 2er Pack

Zubereitung

1. Mangos schälen, das Fruchtfleisch vom harten Kern entfernen und in kleine Würfel schneiden. Paprikaschoten waschen, Kerne und weiße Innenhäute entfernen und in Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen und in ca. 0,5 cm kleine Würfel schneiden. Feigen ebenfalls in kleine Würfel schneiden.
2. Ingwer schälen und fein hacken.
3. In einem Topf alle vorbereiteten Zutaten mischen. Zucker und Wasser zufügen. MAGGI Zwiebelsauce einrühren und zum Kochen bringen. Offen ca. 20 Min. köcheln, bis die Konsistenz marmeladenartig ist. Dabei gelegentlich umrühren. Das Chutney passt sehr gut zu Geflügel oder Käse.

Nährwert-Anzeige

Kohlenhydrate	14 g
Energie	69 kcal
Fett	1 Gramm
Protein	1 g

🕒 37 Minuten

⊕ 12 Portionen