

BBQ-Mango-Sauce aus dem Thermomix



© BBQ-Mango-Sauce · Rezepte mit Herz



5 Min.



leicht



8 Portionen

Fruchtig-würzige Sauce für das Grill-Bufferet. Lecker zu Geflügel und Fisch.

Zutaten-Einkaufsliste

<input type="checkbox"/>	1	kleine rote Zwiebel
<input type="checkbox"/>	1 Stück/e	Ingwer (walnussgroß)
<input type="checkbox"/>	1 EL	Öl
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Chiliflocken
<input type="checkbox"/>	20 g	Essig
<input type="checkbox"/>	60 g	Apfelsaft
<input type="checkbox"/>	10 g	Wasser
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Kurkumapulver
<input type="checkbox"/>	1 Prise/n	Zimt
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Senfpulver
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	Salz
<input type="checkbox"/>	10 g	brauner Zucker
<input type="checkbox"/>	1/2 TL	weißer Pfeffer
<input type="checkbox"/>	1	große, reife Mango
<input type="checkbox"/>	1 EL	gehackte glatte Petersilie

Zubereitung

1. Zwiebel abziehen und vierteln. Ingwer schälen und in groben Stücken mit der Zwiebel in den Mixtopf geben. 5 Sek./Stufe 5 zerkleinern. Öl und Chiliflocken zugeben und 2,5 Min./120 °C (TM 31@: Varoma)/ Stufe 1 dünsten.
2. Mit Essig, Apfelsaft und Wasser ablöschen. Restliche Zutaten, außer Mango und Petersilie, zugeben und 10 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 ohne Messbecher köcheln lassen.
3. Inzwischen Mango vom Stein schneiden, schälen und in ca. 0,5 cm große Würfel schneiden. Mango in den Mixtopf geben und alles weitere 5 Min./100 °C/ Linkslauf/Stufe 1 köcheln.
4. Mango-Dip in ein sauberes Glas umfüllen, abkühlen lassen. Petersilie untermengen und abschmecken.

Haltbarkeit: 1 Woche im Kühlschrank

Nährwertangaben

Pro EL (20 g): ca. 20 kcal - 0 g E - 1 g F - 4 g KH