

Pikanter Mango-Dip

Zutaten (für 8 Portionen):

- 4 reife Mangos
- alternativ: 4 Packungen (à 300 g) tiefgekühlte Mango
- 4 Zehen Knoblauch
- 1 EL Salz
- 1 Prise Pfeffer
- 1 TL gemahlener Koriander
- ½ Zitrone
- 1 Habanero Chili
- nach Bedarf: frischer Koriander
- nach Bedarf: geschälter Sesam

Die Mangos schälen und das Fruchtfleisch vom Kern lösen. Den Knoblauch abziehen. Beides grob zerkleinern und in den Mixer oder einen hohen Rührbecher geben. Gewürze und Saft der halben Zitrone hinzufügen und alles zu einer glatten Masse pürieren.

Chili waschen und halbieren, Kerne und Scheidewände entfernen. Die Chilischote fein würfeln. 1 EL Chiliwürfel zum Garnieren beiseitelegen, den Rest unter die Mangosoße rühren.

Vor dem Anrichten die restlichen Chiliwürfel über den Dip geben. Nach Belieben einige Korianderblätter und/oder 1 EL geschälten, kurz in der Pfanne angerösteten Sesam darüberstreuen.

Tipp:

Durch das Einkochen lässt sich dieser Dip gut haltbar machen. Dazu einfach die fertig pürierte Mischung samt Chiliwürfeln in einem Topf kurz aufkochen, anschließend in saubere Gläser oder Fläschchen mit Schraubverschluss füllen. Gut verschließen und umgedreht erkalten lassen. Der Mango-Dip bleibt so etwa ein halbes Jahr haltbar.

Sendung/Quelle: Die Ernährungs-Docs

Sendetermin: 18.09.2023

Koch/Köchin:

Weitere Rezepte und Tipps auf: www.ndr.de/kochen