

Fermentiertes Mango Chutney

Zutaten:

-  500 g halb reife Mangos (fest, leicht grün)
-  12 g Meersalz (ohne Jod)
-  2 EL Rohrohrzucker
-  1 kleine rote Chilischote
-  2 cm frischer Ingwer
-  1 TL Senfkörner
-  ¼ TL Kreuzkümmel
-  Saft von 1 Limette

Zubereitung:

Mangos schälen und in kleine Würfel schneiden. Halbreife Mangos behalten beim Fermentieren besser die Textur. Chili und Ingwer fein hacken. Senfkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne ohne Fett kurz anrösten, grob zerstoßen. Alle Zutaten **außer** Limettensaft vermengen. 20 Minuten stehen lassen.

Fest in ein Glas schichten, eventuell beschweren. Bei Zimmertemperatur 3–4 Tage fermentieren lassen. Täglich probieren – Mango fermentiert schnell wegen des hohen Zuckergehalts. **Nach** der Fermentation: Limettensaft einrühren.

Im Kühlschrank bis zu 3 Wochen haltbar.