PISTOLE HARDCORE FOOD

ZUCCHINISPAGHETTI

MIT MANGO CHUTNEY

+ STARTPILOT

+ CHILIKERNÖL

+ MANGO BALSAM

ZUCCHINISPAGHETTI MIT MANGO CHUTNEY

DU BRAUCHST:

2	Zucchini
Etwas	Chilikernöl
n.B.	Pistole Startpilot
1500 g	feste Mangos (ca. 4 Stück)
40 g	Ingwer
4	kleine, rote Chilischoten
3	Limetten
100 ml	Apfelessig
120 g	Kokosblütenzucker
Etwas	Mangobalsam

Zucchinispaghetti
Zucchini waschen, die Enden abschneiden und mit dem Spiralschneider Spaghetti herstellen. Aktivieren mit Pistole Startpilot.

Mango Chutney
Mangos schälen, Fruchtfleisch von den Steinen schneiden, 750 g abwiegen und in ca. 5 mm große Würfel schneiden.
Ingwer schälen und in feine Streifen schneiden. Chilischoten halbieren, entkernen, sorgfältig waschen und in sehr feine Streifen schneiden.
Limetten halbieren, auspressen und 75 ml Saft abmessen. Mit dem Essig verrühren.
Kokosblütenzucker in einem Topf unter Rühren so lange erhitzen, bis er flüssig und hellbraun ist. Ingwer- und Chilistreifen in den Kokosblütenzucker geben.
Sofort vorsichtig mit der Limetten-Essig-Mischung ablöschen und 2–3 Minuten kochen lassen.
Mango dazugeben und bei kleiner Hitze unter häufigem Rühren 45 Minuten kochen lassen; dabei wenn nötig bis zu 200 ml Wasser nach und nach zugeben.
Abkühlen lassen und mit Mango Balsam verfeinern.