

Scharfe - Sauce, Süß - Sauer

Kategorien: Sauce, Kalt, Küche, Eingemachtes, Land

Zutaten für: 4 Portionen

1		Salz und frisch gemahlener Schwarzer Pfeffer
1	Stück	Zwiebel, mittelgroß
3	Stücke	Reife Bananen
175	ml	Guavennektar
50	ml	Orangensaft, frisch gepresst
1	Essl.	Braunen Zucker
1 1/2	Teel.	Currypulver
1	Essl.	Essig
2	Essl.	Limettensaft
2	Essl.	Pflanzenöl

EINE SCHARFE SAUCE AUS DER KARIBIK

Anleitung:

In einem mittelgroßen Topf das Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Die Zwiebel grob hacken und hinzufügen und 5 - 7 Minuten garen. Die Bananen in 1 cm dicke Scheiben schneiden und zufügen. Unter häufigem Rühren etwa 5 Minuten garen. Guavennektar, Orangensaft, Zucker, Currypulver und 1/2 EL. Essig dazugeben und bei hoher Hitze zum Kochen bringen. Die Hitze reduzieren und die Mischung etwa 10 Minuten leicht kochen lassen bis sie die Konsistenz von Apfelmus hat. Vom Herd nehmen, dann den restlichen Essig und den Limonensaft einrühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die Sauce kann warm oder kalt serviert werden. Sie passt zu Geflügel, Schwein und Wildgerichten. Im Kühlschrank in einem gut verschlossenen Behälter kann sie etwa 6 Wochen aufbewahrt werden.

" Ich wünsche Ihnen stets gutes Gelingen "

Ihr Konrad Heizmann
www.Heizmanns-Rezepte.de