

## Mango Gurken Salsa

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten

1 Mango  
 ½ Salatgurke  
 1 kleine rote Zwiebel  
 2 kleine Knoblauchzehen  
 ½ Chilischote  
 50 g Zucker  
 50 ml Weissweinessig  
 1 EL gehackter Koriander  
 1 TL thailändische Fischsauce  
 2 EL Rapsöl  
 Korianderblätter und  
 Chilifäden zum garnieren



### Zubereitung

Die Mango schälen, das Fleisch vom Kern ablösen und in 5 mm grosse Würfel schneiden. In eine Schüssel geben. Die Gurke schälen, der Länge nach vierteln und die Samen herauskratzen. Die Gurkenstücke waagrecht halbieren, in ca. 5 mm dünne Streifen schneiden und danach in wirklich kleine Würfel schneiden. Gurkenwürfel mit den Mangowürfeln vermischen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln. Chili mitsamt den Kernen in feine Ringe schneiden. Zwiebel, Knoblauch und Chili in einen kleinen Topf geben, mit Zucker und Essig vermischen, aufkochen und bei mittlerer Hitze sirupartig einkochen. Den Sirup über die Mango- und Gurkenwürfel giessen. Etwa 1 EL gehackten Koriander dazugeben und mit Fischsauce nach Geschmack würzen. Mit Korianderblätter und wenn vorhanden mit Chilifäden garnieren.

## Tomaten-Fenchelchutney

Rezept für 4 Portionen

### Zutaten

250 g Tomaten  
 1 kleine Fenchelknolle  
 4 EL Olivenöl  
 1 zerdrückte Knoblauchzehe  
 ½ TL gemörserter Fenchelsamen  
 etwas Honig  
 etwas Meersalz  
 150 g geschälte Dosentomaten  
 2 EL Pernod (oder ein anderer Anisschnaps)  
 2 Zweige Basilikum

### Zubereitung

Tomaten über Kreuz einschneiden und in kochendem Wasser ca. 10 Sekunden blanchieren. In Eiswasser abschrecken, häuten, vierteln, entkernen und in kleine Würfeli schneiden. Fenchel waschen und in feine Würfel schneiden. Etwas Olivenöl in einem Topf erwärmen und angedrückten Knoblauch, Fenchel und Fenchelsamen darin glasig dünsten. Den Honig mit in die Pfanne geben, kurz glasieren und mit Meersalz abschmecken. Anschliessend mit Dosen-tomaten und Pernod ablöschen, gut bei kleiner Hitze einkochen und anschliessend mit einem Mixstab fein pürieren. Basilikum waschen und fein schneiden. Die frischen Tomatenwürfel mit dem Basilikum unter die noch heisse Tomaten-Fenchelmasse heben und mit Olivenöl und Meersalz abschmecken.

Rezepte von Erich Berger, bergers-kochart.ch