

Mango (*Mangifera indica* L.)

Die grün-gelb-orange melierte Baumfrucht, die etwa aussieht wie eine verbeulte große Zitrone, gehört zur Familie der Anacardiengewächse. Sie stammt aus Indien und den Tropen. Ihr aprikosenfarbenes, zartes Fruchtfleisch enthält viel Vitamin A und auch C, Calcium und Eisen, schmeckt aber häufig harzig und leicht nach Terpentin. Die rötlichen Sorten sind sauer, die grünlich-braunen süß. Die beste Mangofrucht ist die „Alphonso“. Die Haut ist lederartig zäh, das Fruchtfleisch um den flachen, festverwachsenen Kern herum leicht faserig.

Die rohe Mangofrucht

gilt als attraktiver Nachtisch. Man schneidet sie längs in 3 Scheiben und rundet dabei den Kern aus; dann serviert man sie mit Zucker oder Vanillinzucker oder Zucker und Curry oder mit Cardamom sowie mit kaltem Rahm oder Schlagrahm. Das Fruchtfleisch wird aus der Schale gelöffelt. Für jede Person rechnet man – je nach Größe – 1/2 - 1 Mango. Man kann die Fruchtkeile auch schälen und noch beliebig kleiner schneiden.

Mango-Schälchen

Mangoschnitze werden mit aufgetauten Himbeeren oder frischen Walderdbeeren, mit Bananen- oder Kiwi-Scheibchen gemischt, gezuckert und mit einem Fruchtlikör (Orange, Kirsch) oder mit Himbeergeist, Rum oder Eierlikör und etwas Zitronensaft gemischt. Man kann auch Vanille- oder Nußwürfel dazwischen geben.

Mango-Kompott

Noch feste Mangos werden in Spalten geschnitten,

kurz in Zuckerwasser gekocht und abgeseibt. Das Zuckerwasser verstärkt man mit Zucker, Zitronensaft oder etwas Weißwein und kocht es dicker ein. Dann gießt man es über die Mangoschnitze. Das Kompott wird sehr kalt serviert.

Mango-Schaum

2-3 Mangos werden geschält, geschnitzt, weichgekocht und durchpassiert. Man gibt an den festen Brei Zucker, Zitronensaft oder Rum oder Grand Marnier oder etwas geraspelt, kandierten Ingwer und zuletzt 1/4 – 3/8 L sehr kalten, steifen Schlagrahm. Man kann auch 3 Blatt aufgelöste Gelatine und nur 1/8 L Schlagrahm zufügen. Die Creme wird beliebig mit frischen Beeren oder Ananasecken garniert.

Pikante Mangosuppe

Das Fruchtfleisch von 1-2 Mangos wird in leichtem Salzwasser gekocht und durchgedreht. Dann schmort man etwas Fett und Mehl, gibt 1-2 Eßl. Curry, den Mangobrei, etwas Wasser, Weißwein und einen Bouillonwürfel hinzu und kocht die Suppe gut durch. Sie wird mit Zitronensaft, Salz, Pfeffer, nach Belieben noch etwas Ananassaft und Kokosflocken exotisch süß-scharf abgeschmeckt.

Scharfe Mangosoße (Chutney)

Die Fruchtschnitze von 2-3 Mangos werden mit 1/2 L Weinessig, 350 g Zucker, 200 g kernlosen Rosinen, 30 g Ingwer, Salz, Pfeffer, 1 Teelöffel Senfsamen, etwas zerdrückten Knoblauch, 1 gehackten, in Öl hell angeschmorten Zwiebel sowie 1-2 scharfen Peperonis gut verkocht. Die Soße soll sehr pikant süßsauer sein und wird in weithalsigen Flaschen aufbewahrt.