Rezept

Curryhuhn mit Mangogemüse

Ein Rezept von Curryhuhn mit Mangogemüse, am 17.05.2025

Zutaten

450 g	Hähnchenbrustfilet
4	Stangen Staudensellerie
3 EL	Sonnenblumenöl
	Pfeffer
125 ml	Hühnerbrühe
150 g	Sahne
1	rote Zwiebel
1	rote Paprikaschote
	Salz
1 TL	mildes Currypulver
1 EL	frisch gepresster Limettensaft
1	reife Mango

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 355 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch trocken tupfen und in schmale Streifen schneiden. Die Zwiebel schälen und längs vierteln, die Viertel in schmale Spalten schneiden. Den Sellerie waschen, putzen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Die Paprikaschote halbieren, putzen, waschen und in ca. 4 cm große Stücke schneiden.

2. 2 EL Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, darin das Fleisch rundherum hellbraun anbraten. Salzen, pfeffern und herausnehmen. Übriges Öl zum Bratfett in die Pfanne geben und darin Zwiebel, Paprika und Sellerie bei starker Hitze unter Rühren 1-2 Min. andünsten. Currypulver darüberstäuben, Brühe, Limettensaft und Sahne dazugießen, salzen, pfeffern und gut verrühren. Zugedeckt bei mittlerer Hitze 8-10 Min. garen.

3. Inzwischen die Mango schälen, vom Kern schneiden und in mundgerechte Stücke schneiden. Mit dem Fleisch unter das Gemüse mischen und in 2 Min. warm werden lassen. Dazu schmeckt Reis; den noch vor dem Fleisch aufsetzen – dann ist beides gleichzeitig gar.