Rezept

Fruchtiges Mangohuhn

Ein Rezept von Fruchtiges Mangohuhn, am 19.05.2025

Zutaten

8	Hähnchenunterkeulen
3 EL	neutrales Öl (z. B. Rapsöl)
2 TL	Currypulver (nach Geschmack)
150 g	Mangochutney
1	rote Chilischote
250 g	Zwiebeln
	Salz
150 ml	frisch gepresster Orangensaft
200 ml	Kokosmilch

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 730 kcal

Zubereitung

1. Hähnchenunterkeulen häuten und dabei das sichtbare Fett entfernen. Die Zwiebeln schälen und in sehr feine Ringe schneiden.

2. Das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Die Hähnchenkeulen dazugeben und in 8 Min. rundum goldbraun anbraten, dann herausnehmen und salzen. Die Zwiebelringe ins Bratfett geben und unter häufigem Wenden in 10 Min. goldgelb braten.

3. Die Zwiebeln mit Currypulver bestäuben und mit Orangensaft ablöschen. Mangochutney und Kokosmilch dazugeben und aufkochen lassen.

4. Die Hähnchenkeulen in die Sauce geben und zugedeckt bei mittlerer Hitze in 15 Min. fertig garen. Die Chilischote halbieren, putzen, waschen und in Streifen schneiden und über das fertige Curry streuen.