

Rezept

Hähnchen-Mango-Curry mit grünem Spargel

Ein Rezept von Hähnchen-Mango-Curry mit grünem Spargel, am 11.11.2024

Zutaten

1/2 grüne Chilischote	1 Stück frischer Ingwer (ca. 2 cm)
1 Stängel Zitronengras	200 g grüner Spargel
1 kleine gelbe Flugmango oder 1/2 Mango	1 EL Öl
2 kleine Hähnchenbrustfilets (à 150 g)	200 ml Kokosmilch (aus der Dose)
1 Handvoll Mungobohnensprossen	3-4 Kaffir-Limettenblätter
1-2 EL Sojasauce	3 EL Cashewkerne (ca. 40 g)
1-2 Spritzer Limettensaft	Salz

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min

Zubereitung

1. Die Chilischote putzen, waschen und fein würfeln. Ingwer schälen und fein reiben oder durch eine Knoblauchpresse drücken. Das Zitronengras waschen und putzen, den unteren weißen Teil sehr fein würfeln, den Rest wegwerfen.
2. Die Spargelstangen waschen und im unteren Drittel schälen. Holzige Enden großzügig wegschneiden, die Stangen schräg in kurze Stückchen schneiden. Die Mango schälen. Das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln.
3. Das Öl in einer Pfanne oder einem Wok erhitzen. Zitronengras, Chili und Ingwer darin anbraten. Hähnchenbrustfilets in Streifen schneiden und unter Rühren in 5-6 Min. gut durchbraten, dann aus dem Wok nehmen. Spargelstücke in den Wok geben und 4-5 Min. unter Rühren braten.
4. Kokosmilchdose vor dem Öffnen schütteln. Kokosmilch zum Spargel gießen. Sprossen und Limettenblätter einrühren. Alles mit 1 EL Sojasauce würzen und bei kleiner Hitze etwas einkochen lassen. Mango und Hähnchenfleisch dazugeben und mit erhitzen. Die Cashewkerne in einer Pfanne ohne Fett anrösten und hacken. Das Curry mit Limettensaft, Salz und Sojasauce abschmecken und mit den Cashewkernen bestreut servieren.