

Rezept

Hähnchenbrust mit Mango

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Mango, am 25.04.2024

Zutaten

- | | |
|---|---|
| 1 reife Mango | 1 EL Zitronensaft |
| 1 Bund Frühlingszwiebeln | 4 EL Mangochutney (aus dem Glas) |
| 6 große Hähnchenbrüste (à 150 g) | Salz |
| Cayennepfeffer | 2 EL Öl |
| 1/4 l Weißwein (ersatzweise heller Traubensaft) | kleine Holzspießchen |

Rezeptinfos

Portionsgröße FÜR 6 PERSONEN | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 270 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln putzen, waschen und mit dem zarten Grün klein schneiden. Mango und Frühlingszwiebeln mit dem Mangochutney mischen.
2. Hähnchenbrüste abwaschen und mit Küchenpapier abtrocknen. In den dicken Teil je eine Tasche einschneiden und aufklappen. Hähnchenbrüste innen und außen mit Salz und Cayennepfeffer würzen. Je 1 EL der Mangomischung in die Taschen geben und die Öffnung mit Holzspießchen verschließen.
3. Öl erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von beiden Seiten jeweils in 2 Min. goldbraun anbraten. Den Wein angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Min. köcheln lassen.
4. Übrige Mangomischung zur Sauce geben, 3 Min. darin erwärmen. Hähnchenbrüste mit der Sauce servieren.