

Rezept

Hähnchenbrust mit Mangosauce

Ein Rezept von Hähnchenbrust mit Mangosauce, am 19.12.2025

Zutaten

2	Hähnchenbrustfilets (à ca. 120 g)	Salz
	Cayennepfeffer	8 große Basilikumblättchen
4	dünne Scheiben Parmaschinken (ca. 30 g)	2 EL Olivenöl
1	reife Mango	1 EL Butter
1 EL	Zucker	2 EL trockener Sherry (ersatzweise Gemüsebrühe)
4 EL	Sahne	1-2 TL Zitronensaft

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 420 kcal

Zubereitung

1. Das Hähnchenfleisch waschen, mit Küchenpapier trocken tupfen und eventuell vorhandene Sehnen entfernen. Das Fleisch rundherum salzen und pfeffern.
2. Jedes Filet mit 4 Basilikumblättchen belegen und mit 2 Scheiben Parmaschinken umwickeln. Olivenöl in einer beschichteten Pfanne erhitzen, das Fleisch darin bei mittlerer Hitze pro Seite 2-3 Min. anbraten, dann zugedeckt bei schwacher Hitze pro Seite 3-4 Min. garen.
3. Währenddessen die Mango schälen, das Fruchtfleisch der Länge nach vom Kern schneiden (ca. 150 g) und grob würfeln. Butter in einem Topf schmelzen, Zucker und Mangowürfel darin unter Rühren 2-3 Min. andünsten. Sherry, Sahne und Zitronensaft dazugeben, 3-4 Min. kochen lassen. Fein pürieren. Mangopüree mit Salz und Cayennepfeffer abschmecken.
4. Die Hähnchenbrüste mit einem scharfen Messer quer in dicke Scheiben schneiden. Mangosauce als »Spiegel« auf zwei große flache Teller geben, das Fleisch darauf anrichten.