

Rezept

Hähnchencurry mit Mango

Ein Rezept von Hähnchencurry mit Mango, am 09.06.2023

Zutaten

1	Mango	700 g	Hähnchenbrustfilet
1 Bund	Frühlingszwiebeln	2 TL	Butter
2 EL	Mandelblättchen	2 EL	neutrales Öl
1-2 TL	rote Currypaste	1/4 l	Kokosmilch
1/8 l	Hühnerbrühe	1 EL	Zitronensaft
	Salz	1 Prise	Zimtpulver

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 430 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch in Spalten vom Kern abschneiden und in etwa 1 cm große Würfel schneiden. Das Hähnchenbrustfilet ebenfalls etwa 1 cm groß würfeln. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzelbüschel und die welken grünen Teile abschneiden. Die Zwiebeln waschen und in etwas dickere Ringe schneiden.
2. Die Butter in einer großen Pfanne zerlassen und die Mandelblättchen darin bei mittlerer Hitze unter Rühren goldgelb anrösten. Mandeln auf einen Teller umfüllen und beiseitestellen.
3. Das Öl in der Pfanne oder in einem Wok erhitzen. Das Hähnchenfleisch darin in zwei Portionen bei starker Hitze rundherum kräftig anbraten, wieder herausnehmen. Die Frühlingszwiebeln im Bratfett andünsten. Currypaste dazugeben und gut unterrühren, mit der Kokosmilch und der Hühnerbrühe aufgießen und alles gründlich verrühren.
4. Mango und Hähnchenfleisch untermischen, alles mit Zitronensaft, Salz und Zimt würzen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 2-3 Minuten garen. Abschmecken und mit den Mandelblättchen bestreut servieren.