

## Rezept

# Huhn in Mangosauce

Ein Rezept von Huhn in Mangosauce, am 28.04.2025

## Zutaten

<b>750 g</b> Hähnchenbrustfilet	<b>2</b> Zwiebeln
<b>2</b> Knoblauchzehe	<b>1 Stück</b> frischer Ingwer (ca. 4 cm)
<b>4 EL</b> Öl	<b>1 TL</b> Chilipulver
½ TL Kurkumapulver	Salz
¼ Bund Koriandergrün	<b>200 g</b> Joghurt
¼ TL Garam Masala	<b>400 g</b> Mangopüree (Dose, aus dem Asienladen)

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 393 kcal

## Zubereitung

1. Fleisch 5 cm groß würfeln. Zwiebeln, Knoblauch und Ingwer schälen, getrennt fein hacken. 3 EL Öl erhitzen, darin die Hälfte Zwiebeln braun braten. Ingwer und Knoblauch zugeben, 1 Min. braten. ½ TL Chili- und das Kurkumapulver darüber stäuben, 3 EL Wasser zugeben und 1 Min. rühren. Fleisch zugeben, salzen und unter Rühren 2-3 Min. braten, 150 ml Wasser zugießen und zugedeckt bei schwacher Hitze 40 Min. köcheln lassen.
2. Koriandergrün waschen und trockenschütteln, die Blättchen hacken und etwas beiseite legen. Übriges Öl erhitzen, darin die übrigen Zwiebeln anbraten. Joghurt mit Koriandergrün, übrigem Chilipulver und Garam Masala mischen, zu den Zwiebeln geben und bei mittlerer Hitze 3-4 Min. rühren. Mangopüree unterrühren, 1 Min. köcheln lassen.
3. Mangosauce zum Fleisch geben, bei starker Hitze unter Rühren in 2-5 Min. sämig einkochen lassen, salzen, mit Koriandergrün bestreut servieren.