Rezept

Hühnerkeulen mit Curry, Datteln und Mango

Ein Rezept von Hühnerkeulen mit Curry, Datteln und Mango, am 02.06.2025

Zutaten

850 g	Hühner- oder Hähnchenunterkeulen
	Salz
100 g	Zwiebeln
20 g	getrocknete Mangostreifen
1 TL	Butter
300 ml	Geflügelfond (aus dem Glas)
2 Zweige	glatte Petersilie
	Currypulver
	frisch gemahlener schwarzer Pfeffer
40 g	Datteln (ohne Kerne)
3 EL	Pflanzenöl
125 g	Körnermischung (aus Reis, Wildreis, Hafer, Gerste, Roggen, Dinkel und Weizen; als Fertigmischung erhältlich)
1	Zweig Minze

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 1030 kcal

Zubereitung

1. Den Backofen auf 100° (Ober- und Unterhitze) vorheizen. Die Hühnerkeulen kalt abbrausen, mit Küchenpapier trockentupfen, die Haut abziehen. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen. Die Zwiebeln abziehen und fein würfeln. Die Datteln der Länge nach vierteln, die Mangostreifen in etwa 1 cm große Stücke schneiden.

2. Das Öl in einem Topf (24 cm Ø) erhitzen, Hühnerkeulen darin ringsherum in 2 Min. goldbraun anbraten, herausheben und beiseite stellen. Die Butter im gleichen Topf aufschäumen und die Zwiebeln darin 1 Min. glasig dünsten. Die Körnermischung einrühren, Datteln und Mango zugeben und den Geflügelfond aufgießen. Die Hühnerkeulen einlegen und geschlossen im Ofen (Mitte) 1 Std. garen.

3. Kurz vor dem Servieren die Kräuter waschen, trockenschütteln, Blättchen abzupfen und grob schneiden. Den Topf aus dem Ofen nehmen, alles mit Salz, Pfeffer und Curry abschmecken und den Kräutern verfeinern. Hühnerkeulen und Reismischung auf vorgewärmten Tellern anrichten, z. B. mit Minze garnieren und servieren.