

## Rezept

# Nudeln mit Hähnchen und Mango

Ein Rezept von Nudeln mit Hähnchen und Mango, am 28.06.2026

## Zutaten

- |   |   |
|---|---|
| <b>1</b> Hähnchenbrustfilet (ca. 250 g)                     | <b>1</b> Knoblauchzehe                              |
| Cayennepfeffer  | <b>1 TL</b> geröstetes Sesamöl                      |
| <b>3</b> Frühlingszwiebeln                                  | <b>1</b> reife Mango                                |
| Salz  | <b>200 g</b> Pappardelle (breite Bandnudeln)        |
| <b>2 EL</b> neutrales Öl                                    | <b>4 EL</b> Sherry medium (ersatzweise Orangensaft) |
| <b>1 EL</b> Mango-Chutney (aus dem Glas, ersatzweise Honig) |   |

## Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 750 kcal

## Zubereitung

1. Das Hähnchenbrustfilet kalt abwaschen (siehe Info) und mit Küchenpapier trocken tupfen. Das Filet längs halbieren und quer in dünne Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und halbieren, ggf. den grünen Trieb entfernen. Knoblauch fein hacken. ½ TL Cayennepfeffer über das Fleisch streuen und dieses mit dem Knoblauch und dem Sesamöl in einer Schüssel mischen.
2. Von den Frühlingszwiebeln die Wurzeln und einen Teil des dunklen Grüns abschneiden, den Rest waschen und - weiße und grüne Teile getrennt - in feine Ringe schneiden.
3. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden. Der Kern im Inneren ist abgeplattet, deshalb erst das Fruchtfleisch an den beiden flachen Seiten entlang des Kerns am Stück abschneiden und würfeln, dann den Rest vom Kern lösen und klein schneiden.
4. In einem Topf 2 l Wasser aufkochen lassen, 2 TL Salz und die Nudeln hineingeben, einmal umrühren und die Nudeln in ca. 10 Min. bissfest kochen.
5. Gleichzeitig das Öl in einer großen Pfanne erhitzen. Das marinierte Hähnchenfleisch und die weißen Frühlingszwiebeln hineingeben und 3 - 4 Min. bei starker Hitze braten, dabei immer wieder wenden. Den Sherry und das Mangochutney unterrühren und alles mit 1 kräftigen Prise Salz würzen. Mangowürfel und Frühlingszwiebelgrün dazugeben und die Hitze reduzieren.
6. Die Nudeln in ein Sieb abgießen und ca. ½ Min. abtropfen lassen, dann mit in die Pfanne geben und vorsichtig unterheben. Nudeln mit Hähnchen und Mango auf zwei Teller verteilen und servieren.