

Rezept

Scharfe Mango-Hähnchen-Sauce

Ein Rezept von Scharfe Mango-Hähnchen-Sauce, am 13.06.2026

Zutaten

- | | |
|--------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kleine reife Mango (etwa 300 g) | 1 frische rote Chilischote |
| 1 kleines Hähnchenbrustfilet (etwa 300 g) | 1 EL Erdnussöl |
| 1 EL flüssiger Honig | 2 EL Currypulver |
| Salz | frisch gemahlener Pfeffer |

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 2 Personen | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 240 kcal

Zubereitung

1. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden und klein würfeln. Die Chilischote waschen, vom Stiel befreien und so fein wie möglich hacken. Das Hähnchenbrustfilet kalt abspülen, trocken tupfen und in etwa 1 cm breite Streifen schneiden. Die Nudeln nach Packungsangabe in reichlich Salzwasser kochen.
2. Zuerst die Pfanne auf dem Herd erhitzen, dann das Öl hineingeben und ebenfalls heiß werden lassen. Die Hähnchenbruststücke darin bei starker Hitze 2-3 Min. scharf anbraten. Die Hitze reduzieren, Mango und Chili dazugeben und bei schwacher Hitze 3 Min. mitbraten. 100 ml Wasser angießen und 2 Min. leicht kochen lassen. Mit Honig, Currypulver, Salz und Pfeffer abschmecken. Die Nudeln abgießen, gut abtropfen lassen und mit der Sauce servieren.