

Rezept

## Wachtelbrüstchen mit Mango-Bulgur

Ein Rezept von Wachtelbrüstchen mit Mango-Bulgur, am 10.06.2026

### Zutaten

<b>1 Bund</b> Kerbel	<b>300 ml</b> Hühnerbrühe
<b>125 g</b> Bulgur	<b>1</b> Mango (ca. 600 g)
<b>2 EL</b> Kokosmilch	<b>1/2 TL</b> Currypulver
Salz	frisch gemahlener Pfeffer
<b>12</b> Wachtelbrüstchen (küchenfertig; à ca. 60 g)	<b>2 EL</b> Olivenöl
<b>2 EL</b> Butter	<b>3 EL</b> Orangenlikör (ersatzweise Orangensaft)

### Rezeptinfos

**Portionsgröße** Für 4 Personen | **Schwierigkeitsgrad** mittel | **Zeit** Zubereitung: 30 bis 60 min Dauer: 30 bis 60 min | **Pro Portion** Ca. 510 kcal

### Zubereitung

1. Kerbel waschen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen und grob hacken. Brühe in einem Topf zum Kochen bringen, Bulgur einstreuen und zugedeckt bei kleiner Hitze 10 Min. köcheln. Vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen. Inzwischen Mango schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und ca. 1 ½ cm groß würfeln. Mit Kerbel, Kokosmilch und Currypulver unter den Bulgur heben. Mit Salz und Pfeffer würzen
2. Wachtelbrüstchen mit Küchenpapier abreiben, salzen und pfeffern. Öl in einer großen Pfanne erhitzen, Brüstchen darin bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten in je 2-3 Min. goldbraun anbraten. Fleisch herausnehmen und warm halten. Butter und Orangenlikör zum Bratfett geben, bei großer Hitze einmal aufkochen. Wachtelbrüstchen und Bulgur auf Tellern verteilen und mit Sauce beträufeln.