

Rezept

Wachtelbrüstchen mit Mango-Bulgur

Ein Rezept von Wachtelbrüstchen mit Mango-Bulgur, am 17.04.2024

Zutaten

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