Mango-Curry-Hühnchen

Wunderbar exotisches Rezept mit asiatischen Gewürzen: leckeres Mango-Curry-Hühnchen, lässt sich hervorragend im Wok zubereiten.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 20 min

Koch/Backzeit: 25 min

Gesamtzeit: 45 min

Foto: stu_spivack

Zutaten

1 Stk.	Lauchzwiebel
1 Stk.	Paprika rot
500 g	Hühnerbrüste
1 Stk.	Mango
1 Prise	Koriander (gemahlen)
3 Stk.	Knoblauch
300 g	Joghurt
150 g	Creme Fresh
2 EL	Olivenöl
2 EL	Ketchup
2 EL	Mangochutney
1 Prise	Kreuzkümmel
1 Prise	Kurkuma
1 Prise	Cayennepfeffer
1 Prise	Salz
1 Prise	Pfeffer

Zubereitung

1. Für das **Mango-Curry-Hühnchen** rote Paprika und Lauchzwiebeln gründlich waschen und

putzen. Paprika in schmale Streifen, Lauchzwiebeln in Ringe schneiden. Das Hühnchenfleisch trockentupfen und in Würfel mit etwa 3 Zentimeter Kantenlänge schneiden. Die Mango schälen und ebenfalls in Würfel schneiden, dabei den Stein entfernen.

2. Eine Pfanne mit hohem Rand oder den Wok mit Öl bei mittlerer Temperatur erhitzen. Gemahlenen Koriander und Fleischwürfel darin kurz anbraten. Anschließend mit Salz würzen und aus der Pfanne heben. Den Knoblauch pressen und mit Lauchzwiebeln, Paprika, Kümmel, Kurkuma und Cayennepfeffer in den Bratrückstand geben, rund 5 Minuten anbraten, dabei stetig rühren.

3. Nun Créme frâiche, Joghurt, Chutney und Ketchup zum Gemüse und den Gewürzen geben und unterrühren. Rund 5 Minuten einreduzieren lassen. Danach das Fleisch wieder dazugeben und die gewürfelte Mango unterrühren. Bei geschlossenem Deckel etwa 10 Minuten köcheln lassen. Zum Schluss mit Pfeffer und Salz abschmecken und schnell servieren.

Tipp

Als Beilage zum Mango-Curry-Hühnchen eignet sich am besten Reis. Anstelle von Joghurt kann man auch Kokosmilch mit in die Sauce rühren, dann schmeckt es noch exotischer.