

Hähnchen - Mango Curry

Bei diesem Rezept Hähnchen- Mango- Curry handelt es sich um die exotische, leicht scharfe Zubereitungsart von einem Hähnchencurry, bei welchem Hähnchenfleisch, orientalische Gewürze und als fruchtige Einlage Mangofruchtstückchen zu einem würzigen Currygericht vereint werden.

Zutaten: für 2 Personen

Ca. 250 g Hähnchenbrustfilet
2 - 3 EL Pflanzenöl zum Braten
1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 - 3 Tomaten
1 gestrichener TL Koriander
1 gehäufte TL Currypulver
1 Prise Kreuzkümmel
1/2 TL Kurkuma
1 EL Tomatenmark
1/2 reife Mangofrucht
Salz und Pfeffer nach Geschmack

Außerdem:

100 ml Wasser
150 g Naturjoghurt 3,5 % Fettgehalt
1 TL Speisestärke
1 – 2 EL Mango Chutney
3 – 4 EL Schlagsahne

Zubereitung:

Für die Zubereitung zuerst die halbe, reife Mango schälen, in Fruchtwürfel schneiden.

Die geschälte Zwiebel in kleine Würfel schneiden, Knoblauch dazu pressen.

Tomaten enthäuten. Dazu die Tomatenhaut kreuz und quer mit einem Messer leicht einritzen. Die Tomaten kurz in kochendes Wasser einlegen, wieder heraus fischen und sofort auf einem Sieb liegend mit kaltem Wasser abspülen und anschließend die Tomatenhaut abziehen. Jede Tomate mit der Hand fest ausdrücken, damit ein großer Teil der Tomatenflüssigkeit und der Kerne entfernt werden.

Das restliche Tomatenfleisch in Streifen oder grobe Würfel schneiden.

Hähnchenbrustfilet in beliebige Würfel oder Streifen schneiden.

Gewürze bereit stellen.

Wobei sich die Arbeit für einen besonders würzigen Geschmack lohnt, wenn man zumindest beim Koriander die getrockneten Korianderkörner kurz zuvor in einem Mörser zerkleinert.

Naturjoghurt mit 3,5 % Fettgehalt in eine Schüssel geben.

Mit 1 TL Speisestärke und 2 EL Sahne verrühren.

Zunächst mit 1 1/2 EL Öl eine beschichtete Pfanne ausstreichen und erhitzen.

Das Hähnchenfleisch darin ringsum sanft anbraten, Koriander und etwas Salz darüber streuen, kurz unterheben und aus der Pfanne nehmen.

Das restliche Öl in die Pfanne geben.

Zwiebelwürfel mit zerquetschten Knoblauch darin ein paar Minuten unter ständigem Wenden sanft anbraten.

Currypulver, etwas Kurkuma und Kreuzkümmel (Cumin) und Tomatenmark hinzu geben, unterrühren und ganz kurz anschmoren.

Die Pfanne zur Seite ziehen, 100 ml Wasser darüber gießen und unterrühren.

Etwa 2 EL von der Pfannenflüssigkeit unter das bereit stehende Joghurtgemisch unterrühren. Danach



zunächst 1 EL Joghurtmischung in die Pfanne geben und sofort mit einem Schneebesen einrühren. Die Pfanne wieder auf die Kochplatte zurück schieben und unter Rühren einmal aufkochen.

Nach und nach den restlichen Joghurt hinzu geben und unter Rühren langsam aufkochen, danach noch ein paar Minuten weiter köcheln lassen.

Diese Prozedur den Joghurt langsam einzurühren dient dem Zweck, dass der Joghurt nicht zu sehr ausflockt, was zwar dem Geschmack nicht schadet, aber die Optik etwas darunter leidet.

Jetzt die Tomatenstückchen, das vor gebratene Hähnchenfleisch, die Mangowürfel, Salz und **Mango Chutney** hinzu geben und das Curry bei zurück gedrehter Heizstufe noch etwa 8 – 10 Minuten langsam weiter schmoren lassen.

Zuletzt das Hähnchencurry nochmals mit 1 – 2 EL Schlagsahne verfeinern.

Nach persönlichem Geschmack mit Salz und grob gemahlenen schwarzen Pfeffer abwürzen.

Als Beilage kann man Reis dazu servieren.

Kalorienangaben

1 Portion Hähnchen- Mango Curry enthalten ohne Reis ca. 390 kcal und ca. 12 g Fett