

Hähnchenfilet mit Mango-Gemüse-Sauce

Hähnchenbrustfilet mit Mango-Gemüse-Sauce ergeben zusammen ein leicht scharfes, cremig fruchtiges Hähnchenragout mit viel Soße.

Zutaten: für 4 Personen

Ca. 400 g Hähnchenbrustfilet
1 Zwiebel
2 Knoblauchzehen
3 EL Öl
20 g Butter
2 Stangen Staudensellerie
3 - 4 Möhren (ca. 350 g)
1 TL Mehl
200 ml Hühnerbrühe
50 ml Schlagsahne
Salz
½ Bund frische Petersilie

Außerdem:

1 reife Mango Frucht
2 knappe EL Honig (40 g)
4 EL Zitronensaft
Salz
Cayennepfeffer oder Chilipulver
200 ml kalte Hühnerbrühe



Zubereitung:

Für die Zubereitung vom **Hähnchenfilet mit Mango-Gemüse-Sauce** Rezept sollten zuerst eine geschälte reife Mango in Würfel geschnitten werden.
Davon knapp 1/3 Frucht abnehmen und für die spätere Dekoration des Hähnchengerichts zur Seite legen.

Die restlichen ca. 200 g Mango-Würfel in ein schmales Gefäß einfüllen, zunächst 100 ml kalte Hühnerbrühe (aus Fertigprodukt) hinzugießen, ebenso flüssigen Honig, Salz, Zitronensaft und je nach Vorliebe mehr oder weniger vom scharfen Cayennepfeffer oder Chilipulver unterrühren und das Ganze mit dem Stabmixer pürieren, die übrigen 100 ml kalte Hühnerbrühe hinzugießen und nochmals aufrühren und zur Seite stellen.

Geschälte Möhren und Staudensellerie in kleine Würfel schneiden.
Geschälte Zwiebel und Knoblauch ebenfalls in feine Würfel schneiden.
Reichlich frische Petersilie fein schneiden.

Hähnchenbrustfilets zuerst in Scheiben, danach in Streifen und in Würfel schneiden.
Hähnchenbrustwürfel in 2 EL Öl ringsum anbraten, anschließend unter mehrmaligem Wenden bei etwas zurück gedrehter Hitze durchbraten.
Das Hähnchenfleisch aus der Pfanne nehmen mit Salz würzen und zugedeckt warmhalten.
In die bereits benutzte Bratpfanne oder Kochtopf erneut 1 EL Öl geben, Zwiebeln mit Knoblauch darin sanft anbraten.
Die Gemüsewürfel mit 15 g Butter hinzugeben, unterheben, zart mit Salz würzen und unter häufigem Wenden bei etwas zurück gedrehter Hitze ca. 5 – 8 Minuten langsam weiter schmoren lassen.
1 TL Mehl darüber streuen, mit 200 ml Hühnerbrühe und der vorbereiteten Mango-Sauce ablöschen, einmal aufkochen, danach wiederum bei etwas reduzierter Hitze langsam etwa 8 Minuten weiterkochen, bis die Gemüsestückchen im Biss dem persönlichen Geschmack entsprechen, dabei hin und wieder umrühren, damit sich nichts am Boden absetzt.
Das Hähnchenragout salzen, mit Schlagsahne verfeinern, nach Bedarf auch noch etwas Brühe hinzugießen und zuletzt die vorgebratenen Hähnchenbrustwürfel unter die Sauce unterheben und darin noch einmal gut erwärmen.

Kurz vor dem Servieren 2 – 3 EL frische Petersilie unterheben und zusammen mit gekochtem Reis, Kartoffeln oder Teigwaren sowie mit ein paar frischen Mango Fruchtstückchen belegt zu Tisch bringen.

Kalorienangaben

Bei 4 Personen, enthalten 1 Portion Hähnchenfilet mit Mango-Gemüse-Sauce ca. 375 kcal und ca. 17 g Fett