

Andi & Alex Evergreens

Rezept von Andreas Wojta

Hendlfilet mit Cornflakes und Mango

30 Minuten/aufwendig



Zutaten für 4 Personen

2 Hühnerfilets (Brustfleisch, ca. 400 g), 200 g Cornflakes, Eier und Mehl zum Panieren, Salz, Öl zum Backen.

Für das Mangochutney: 800 g Mangofruchtfleisch, 1/2 Chilischote, 2 EL gehackter Ingwer, 1 andgedrückte Knoblauchzehe, 2 EL Tafelessig, 3 EL Honig, Salz.

Zubereitung

Hühnerfilets in gewünschte Stücke schneiden und mit Salz würzen. Die Cornflakes in einen kleinen Plastiksack geben und mit der Hand zerkleinern.

Die Hühnerfilets mit Mehl, Ei und Cornflakes panieren, in reichlich heißem Öl schwimmend goldbraun backen, danach auf Küchenpapier abtropfen lassen.

Für das Mangochutney Mangofruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. In einem Topf Öl erhitzen, Chilischote, Mango und die andgedrückte Knoblauchzehe darin anrösten. Mit Essig ablöschen, Ingwer und Honig zufügen und gut verrühren. Bei nicht zu starker Hitze vorsichtig aufkochen. Mit Salz abschmecken, Chilischote entfernen und zugedeckt durchziehen lassen.