

Indisches Chicken-Mango-Curry



Zutaten für 4 Portionen:

500 g Hähnchenfilet(s)

1 Dose Mango(s), in Spalten, in Flüssigkeit

1 Mango(s), frische

1 Becher Crème fraîche

3 EL Kokosmilch

2 EL Sahnejoghurt

1 Zwiebel(n)

Knoblauchzehe(n), 2 - 3

1 EL Tomatenmark

1 EL Mangochutney

1 EL Currypaste (Tikka Masala Paste) , optional

Korianderpulver

Kreuzkümmelpulver (Cumin)

Kurkumapulver

Salz und Pfeffer

Zucker

1 EL Öl

Das Hähnchenfleisch waschen und in kleine Würfel schneiden. Die frische Mango schälen und in etwa gleichgroße Würfel schneiden. Die Zwiebel schälen und fein würfeln. 2 -3 Knoblauchzehen schälen und pressen. Die Mango aus der Dose pürieren.

In einem großen Topf die Hähnchenwürfel in Öl anbraten und mit 1 TL Koriander, sowie mit Salz und Pfeffer würzen, dann herausnehmen. Die Zwiebeln und Knoblauch mit je 1 TL Kurkuma und Cumin im gleichen Topf anbraten. Das Tomatenmark, Mangochutney und Tikka Masala Paste mit anbraten. Ca. 2 TL Zucker hinzugeben. Dann mit Kokosmilch aufgießen und Crème fraîche, sowie die pürierte Mango hineinrühren. Alles ein paar Minuten auf mittlerer Stufe köcheln lassen und zu einer glatten Soße verrühren. Nach Geschmack Joghurt einrühren.

Das Hähnchenfleisch wieder hinzugeben und mit etwas Zucker sowie Cumin, Koriander und Kurkuma abschmecken. Zum Schluss die gewürfelte Mango hinzugeben und das Curry ca. 10 Min. auf niedriger Stufe garen.