

Huhn in Mango-Sauce

asiatisch pikant und absolut köstlich



Ich habe alles in meine Cooking-Chef gegeben und gekocht. Natürlich geht es auch im Thermomix perfekt (unbezahlte Werbung!)! Zeitbedarf für's Kochen ca. 30 Minuten. Selbstverständlich kann man das Gericht auch im Topf kochen, dann muss man selbst häufiger umrühren.

Herrlich lockerer Reis passt perfekt dazu, aber auch Reismudeln oder Mi-Nudeln.

Zutaten

Für 4 Personen

- 4 Hähnchenbrustfilets
- 1 große Mango
- 1 Knoblauchzehe fein schneiden
- 1 kleine Zwiebel, fein schneiden
- 1 EL Ingwer, fein schneiden
- 1 kleine rote Chilischote, in kleinen Würfeln
- 1 TL Curry-Pulver, mild
- 1 TL Curry-Pulver, scharf - bzw. nach Geschmack
- 1 TL Kurkuma
- etwas Kreuzkümmel
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 150 ml Sahne
- 200 ml Kokosmilch
- 200 ml Kalbsfond
- etwas Kokosöl

Zubereitung:

1. Das Fleisch kalt abspülen, trocken tupfen und in Stücke schneiden.
2. Die Mango schälen, zerteilen und würfeln.
3. Kokosöl in einen großen Topf oder eine der o.g. Küchenmaschinen geben und erhitzen. Knoblauch, Ingwer, Zwiebel und Chili darin kurz andünsten.
4. Mango und Kalbsfond sowie Salz und Pfeffer dazugeben. Alles zerkleinern, ggf. mit einem Mixstab.
5. Kurz aufkochen lassen und dann das Fleisch hinein geben. Nochmals kurz aufkochen, anschließend darin gar ziehen lassen.
6. Curry-Pulver, Kurkuma und Kreuzkümmel zugeben.
7. Die Kokosmilch in die Mischung geben, offen köcheln lassen, bis die Sauce etwas eingedickt ist.
8. Zuletzt die Sahne zugeben und nochmals abschmecken und evtl. nachwürzen.

Guten Appetit!