

Kokos-Mango-Huhn mit Reis

Für 2 Personen

Für die Hähnchenbrust:

1 Hähnchenbrust Traubenkernöl Salz, Pfeffer

Für den Reis:

50 g Reis 1 EL Curry Traubenkernöl
Salz

Für das Chutney:

1 Mango, möglichst unreif 10 g Ingwer 1 rote Chilischote
1 EL Rosinen 1 Zwiebel 1 kleine Knoblauchzehe
1 EL brauner Zucker 1 EL Honig 100 ml Kokosmilch
200 ml heller Branntweinessig Salz, Pfeffer

Den Reis in einer ausreichenden Menge Salzwasser gar ziehen lassen. Den Essig in einem Topf zum kochen bringen. Dann den Zucker hinzugeben und kochen lassen, bis dieser aufgelöst ist. Die Zwiebel abziehen und in dünne Scheiben schneiden. Die Mango teilen. Eine Hälfte schälen und ebenfalls in kleine Stücke schneiden. Ingwer schälen und reiben. Nun die Zutaten in den kochenden Essig geben. Die Chilischote waschen und in den Topf reiben. Die Knoblauchzehe abziehen und ebenfalls mit in den Topf reiben. Das ganze nun solange kochen, bis die Mango weich ist. Honig und Rosinen dazu und mit etwas Salz abschmecken. Die Hähnchenbrust waschen, trocken tupfen und in grobe Streifen schneiden. Etwas Traubenkernöl in einer Pfanne erhitzen und das Fleisch darin von allen Seiten darin anbraten. Das Fleisch aus der Pfanne nehmen und die Kokosmilch zusammen mit dem Mango-Chutney in die Pfanne geben und aufkochen lassen. Sobald die Konsistenz etwas sämiger wird das Fleisch wieder zugeben und ziehen lassen. In einer weiteren Pfanne einen Esslöffel Öl erhitzen, den Curry zugeben und anschwitzen. Den Reis ebenfalls zugeben, darin schwenken und anschließend unter dem Mango-Chutney rühren. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Kokos-Mango-Huhn zusammen mit dem Reis auf einem Teller anrichten und servieren.

Marion Leopoldi am 20. Oktober 2014