

## Mango-Chicken-Curry

### Zutaten

#### (für 4 Personen):

400 g Hähnchen-Innenfilet (aus deutscher Erzeugung)  
2 EL Sesamöl  
1 Zwiebel  
250 g Basmati-Reis  
1 Knoblauchzehe  
1 TL Kreuzkümmel  
1 TL Tikka Masala  
1 EL Tomatenmark  
1 EL Currypaste  
200 ml Kokosmilch  
200 g Joghurt  
1 Mango  
1 Chilli



### Nährwerte:

Pro Portion ca. 437 kcal, 28 g Fett, 11 g Kohlenhydrate, 36 g Eiweiß (Diese Information findet ihr, wenn ihr im Ordner des jeweiligen Rezepts die Worddatei "Blogbeitrag" öffnet. Dort müsste sie ganz unten stehen. Schreibt mir, sollte dies nicht der Fall sein).

### Zubereitungszeit:

25 Minuten



## Mango-Chicken-Curry

### Zubereitung:

1. Für das Mango-Chicken-Curry zunächst die Hähnchen-Innenfilets kleinschneiden und in dem Öl circa 3 bis 4 Minuten...



2. ...scharf anbraten, danach zur Seite stellen und warmhalten.



3. Die Zwiebeln klein hacken und in der gleichen Pfanne glasig anbraten. Nebenbei den Reis nach Packungsangabe garen. Gehackten Knoblauch, Kreuzkümmel und Tikka Masala zu den Zwiebeln geben und kurz mitrösten.





## Mango-Chicken-Curry

4. Anschließend Tomatenmark und Currypaste unterrühren.



5. Kokosmilch in die Pfanne geben und aufkochen lassen.



6. Dann Hähnchenfleisch, Joghurt und gewürfelte Mango unterheben.



7. Zum Schluss Mango-Chicken-Curry portionsweise auf Tellern anrichten,

# WE LOVE GEFLÜGEL!



Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

## Mango-Chicken-Curry

mit Reis servieren, nach Schärfe-Belieben mit Chili toppen und genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

**D**  
Schlupf

**D**  
Aufzucht

**D**  
Verarbeitung

### Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf [www.deutsches-gefluegel.de](http://www.deutsches-gefluegel.de)