WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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. 608 kcal, 21 g Fett, 63 g Kohlenhydrate, 28 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

25 Minuten

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

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.

WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mango-Chicken-Curry



4. Anschließend Tomatenmark und Currypaste unterrühren.



5. Kokosmilch in die Pfanne geben und aufkochen lassen.



Mango-Chicken-Curry

6. Dann Hähnchenfleisch, Joghurt und gewürfelte Mango unterheben.



7. Zum Schluss Mango-Chicken-Curry portionsweise auf Tellern anrichten, mit Reis servieren, nach Schärfe-Belieben mit Chili toppen und genießen!



WE LOVE GEFLÜGEL!

Weltbester Genuss mit Hähnchen, Pute & Co.

Mango-Chicken-Curry



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-geflügel.de**