

## Das Rezept

# Fruchtiges Hähnchen

Mango-Chutney gibt dem Gericht Pfiff



**Roswitha Damek**

Zartes Hähnchenfleisch harmoniert gut mit dem süßen Geschmack von Obst. In diesem Rezept wird Mango verarbeitet. Die Tropenfrucht ist reich an Vitamin C, Provitamin

A und Folat. Eine Mango sollte erst dann verarbeitet werden, wenn die Schale beim leichten Eindrücken nachgibt und die Frucht süßlich duftet. Man kann für das Rezept auch auf tiefgefrorene Mango zurückgreifen. Dieses Gericht bekommt seinen Pfiff nicht zuletzt durch das Mango-Chutney. Dies ist eine scharf-süße Würzsoße aus der indischen Küche, die neben Zucker und Essig pikant mit Ingwer, Chili und Knoblauch abgeschmeckt wird.

## Geschnetzeltes mit Mango für vier Portionen

### Zutaten:

500 g Hähnchenbrustfilet, 2 kleine Knoblauchzehen, 1 TL Sambal Oelek, 2 TL Honig, 1 reife Mango (oder 300 g TK-Mango), 1 Bund Frühlingszwiebeln, 500 g Zuckerschoten oder kleine Brokkoliröschen, 1 EL Rapsöl, Salz, 300 ml Gemüsebrühe, 4 EL Mango-Chutney

### Zubereitung:

Das Fleisch in Streifen schneiden. Den Knoblauch schälen und durch eine Knoblauchpresse drücken. Mit dem Sambal Oelek und dem Honig mischen. Unter das Fleisch rühren.

Die Mango schälen. Dann die Kappe abschneiden und kontrollieren, wie der flache Kern liegt. Mit einem langen, scharfen Messer an den beiden breiten Seiten des Kerns entlang schneiden und so die Mango halbieren. Das Fruchtfleisch in feine Würfel schneiden.

Anschließend die Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Die Zuckerschoten, beziehungsweise die Brokkoliröschen, waschen. Das Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Das Fleisch darin 5 Minuten unter Rühren anbraten und salzen. Die Frühlingszwiebeln, Zuckerschoten, beziehungsweise die Brokkoliröschen, sowie die Mangowürfel mit der Gemüsebrühe und dem Mango-Chutney unterrühren. Weiter 15 bis 20 Minuten bei geschlossenem Deckel garen. Eventuell noch salzen. Dazu schmecken Bandnudeln oder Basmatireis. Ich wünsche einen guten Appetit!

**i** Roswitha Damek ist Ernährungsberaterin des Adipositas-Zentrums NRW an der Augusta-Krankenanstalt Bochum.