

Hähnchenbrust mit Mango

Studentenessen am 19.01.2002 bei mir

FOTO

ZUTATEN für 4 Personen

noch nicht vorhanden

4 Hähnchenbrustfilets

Salz und Pfeffer

4 EL Öl zum Anbraten

1 Mango (ca. 350 g)

1 Pk. Thomy Geflügel-Sahne

1/2 Knoblauchzehe

1 kleine rote Chilischote

1-2 TL mildes Currypulver

100 g Cashewkerne

1 Bund Schnittlauch

ZUBEREITUNG

Filets mit Salz und Pfeffer würzen, im heißen Öl von jeder Seite 5 Minuten braten und nebeneinander in eine Auflaufform setzen.

Mango Schälen, das Fruchtfleisch vom Stein schneiden. Geflügel-Sahne mit der Hälfte des Fruchtfleisches, Knoblauch, Chili, Curry, Salz und Pfeffer pürieren und über die Filets gießen. Restliches Mangofruchtfleisch würfeln und mit den Cashewkernen über die Filets streuen.

Im heißen Ofen bei 220 Grad auf der 2. Schiene von unten 25 Minuten garen (Gas 3-4, Umluft 20 Minuten bei 200 Grad).

Mit Schnittlauchröllchen bestreut servieren.