Artikel vom 19.03.2025 · Ausgedruckt am 13.11.2026, 01:41 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/fruchtiges-haehnchencurry

Fruchtiges Hähnchencurry



Foto: Nadine Hörster

Zutaten (für 4 Personen):

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

1 Mango

1 Dose Fruchtcocktail

500 g Hähnchenbrustfilet

150 g Kaiserschoten

Salz

Pfeffer

2 bis 3 TL Currypulver

1 EL Öl

250 g Schlagsahne

100 ml Hühnerbrühe

1 bis 2 TL Zitronensaft

200 g Basmatireis

Schnittlauch zum Garnieren

Zubereitung:

Zwiebeln und Knoblauch schälen, Zwiebeln halbieren und in Spalten schneiden, Knoblauch in kleine Würfel schneiden. Mango schälen und das Fruchtfleisch vom Stein und dann in mundgerechte Stücke schneiden. Fruchtcocktail in ein Sieb schütten und abtropfen lassen, dabei den Saft auffangen. Kaiserschoten waschen, putzen und in breite Streifen schneiden. Hähnchenfleisch waschen, trocken tupfen und ebenfalls in mundgerechte Stücke schneiden. Reis nach Packungsanleitung in kochendem Salzwasser circa 15 Minuten garen. Öl in einer Pfanne erhitzen. Hähnchenfleisch darin anbraten. Zwiebeln und Knoblauch zugeben, kurz mitbraten. Mit Salz, Pfeffer und 2 TL Currypulver würzen. Sahne, Bouillon und 50 ml des Fruchtsaftes zugießen. Circa 5 Minuten köcheln lassen. Mangostücke, Fruchtcocktail und Kaiserschoten zugeben und 1 bis 2 Minuten mitgaren. Noch mal mit Salz, Pfeffer, Currypulver und Zitronensaft abschmecken. Reis abgießen, mit Hähnchen-Curry anrichten und mit Schnittlauch garnieren.

Tipp: Wenn die Soße zu dickflüssig wird, noch etwas Fruchtsaft oder Wasser angießen.

Nadine Hörster