Curry-Hähnchen in Joghurtmarinade mit Salat aus Mango und Erdnuss



Zeit gesamt
30min

Zubereitungszeit
30min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Knoblauchzehen	1 St.
Hähnchenbrustfilets	600 g
Joghurt, natur	150 g
Currypulver	1 TL
Paprika, edelsüß	
Zimt	
Salz	
Mango	2 St.
Zwiebeln, rot	1 St.
Koriander, frisch	20 g
Bio Limetten	1 St.
Erdnusskerne, geröstet und gesalzen	2 EL
Honig	1 TL
Olivenöl	1 EL
Pfeffer, schwarz	
Öl	3 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlere Schüssel, große Schüssel, große Pfanne mit Deckel, Küchenkrepp

1. Knoblauch schälen und fein hacken. Hähnchen waschen, trocken tupfen und in Streifen schneiden. In einer Schüssel Joghurt mit Knoblauch, Curry, Paprika, Zimt und Salz vermengen. Hähnchen darin marinieren und beiseitestellen.

2. Mango waschen, schälen, Fruchtfleisch vom Kern schneiden und würfeln. Zwiebel halbieren, schälen und in Streifen schneiden. Koriander waschen, trocken schütteln, grobe Stiele entfernen und hacken. Limette waschen, halbieren und Saft auspressen.

3. Eine Pfanne bei hoher Stufe erhitzen und Erdnüsse fettfrei ca. 2 Min. goldbraun rösten.

4. In einer Schüssel Honig mit Olivenöl, Limettensaft, Salz und Pfeffer verrühren. Mango, Zwiebel, Koriander und Erdnüsse in der Schüssel mit dem Dressing vermengen und abschmecken.

5. In der Pfanne Öl auf mittlerer Stufe erhitzen. Hähnchen aus der Marinade nehmen und vorsichtig ca. 4 Min. goldbraun anbraten. Pfanne vom Herd nehmen und Hähnchen zugedeckt ca. 5 Min. ruhen.

6. Mariniertes Hähnchen mit Mango-Erdnuss-Salat auf Tellern verteilen.

Guten Appetit!

Tipp: Dazu passt Reis.

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	566 kcal
Kohlenhydrate	47 g
Eiweiß	39 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	26 g