

# HÄHNCHENFILETS MIT MANGO-CHUTNEY



Leckere zarte Hähnchenfilets an fruchtigem und scharfen Mango-Chutney.



Zubereitungszeit

**70 Minuten**

PORTIONSRECHNER:

Portionen: 6

## ZUBEREITUNG CHUTNEY

Gebe das Olivenöl in die Pfanne, erhitzen es, gebe die Zwiebelwürfel dazu und dünste sie für 1-2 Minuten glasig an. Füge den Knoblauch und den Ingwer hinzu und rühre es für etwa 1 Min. weiter, am besten auf mittlerer Stufe. Füge alle Gewürze außer Salz hinzu, rühre sie kurz um und lösche sie sofort mit dem Wasser und dem Essig ab, damit die Gewürze nicht verbrennen. Gebe die Paprika- und Mangowürfel dazu und schmecke alles mit dem Granatapfelsirup ab. Lasse es für etwa 30-40 Min. bei mittlerer Hitze köcheln. Lasse das Chutney anschließend abkühlen. Das Chutney passt auch super zu anderen Fleischgerichten und ist eine super Soßengrundlage.

## HÄHNCHEN MARINIEREN

Verrühre alle Zutaten mit einem Schneebesen und ummantele das Fleisch damit komplett. Lasse es im Kühlschrank für etwa 30 Min. ziehen. Brate das Fleisch anschließend in einer Pfanne von jeder Seite für etwa 2-3 Min. an und nehme es heraus oder spieße es auf und brate die Spieße von jeder Seite für ca. 4-5 Min. an.

Fülle etwa 2 EL vom Chutney in kleine Gläschen und reiche die Hähnchenfilets dazu. Diese schmecken warm und kalt.

Viel Spaß beim Nachmachen, eure Sally!

## MANGO-CHUTNEY:

- 1 EL** Olivenöl
- 1** Zwiebel, gewürfelt
- 1** Knoblauchzehe, fein gehackt
- 1** Ingwer, fein gehackt
- Salz
- Pfeffer
- nach Bedarf Chili
- 2 TL** Curry
- 2 TL** Paprikapulver (edelsüß)
- 2** Lorbeerblätter
- 1 Pr.** Anis
- 1 Pr.** Kardamom
- 1 TL** Zimt
- 3** Nelken
- 40 ml** Wasser
- 50 ml** Balsamicoessig (weiß)
- ½** rote Paprika, gewürfelt
- 1** reife Mango, gewürfelt
- 1 EL** Granatapfelsirup

## HÄHNCHEN MIT MARINADE:

- 6 EL** Sojasoße (bis zu)
- 6 EL** Olivenöl
- 1 TL** Sambal Oelek oder

# HÄHNCHENFILETS MIT MANGO-CHUTNEY



- Paprikamark
- 2** Knoblauchzehen,  
fein hacken
- 2 EL** Honig
- Salz
- Pfeffer
- 1 EL** Tomatenmark
- 400 g** Hähncheninnenfilet