

Hähnchen-Mango-Curry

für 4 Personen

4 Hähnchenbrustfilets

1 EL Ghee

1 kleine rote Zwiebel

1 Stück frischer Ingwer

1 EL Bockshornkleesamen, ganz

1 EL Senfsamen, ganz

1 TL Kurkuma

1 TL Curry

2 Pimentkörner gemörsert

1 TL Koriander, gemörsert

1 TL Cubeben-Pfeffer, gemörsert

1–1,5 reife Mangos

50 ml Kokosmilch oder 2 EL Kokospaste

½ TL Salz ¼ bis ½ TL Garam Masala

- Die Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden
- die Zwiebel und den Ingwer fein hacken
- die Mangos schälen, das Fleisch von dem Kern trennen
- $\frac{3}{4}$ des Mangofleisches in Stücke schneiden und mit der Kokosmilch pürieren
- das restliche Mangofleisch in kleine Würfel schneiden
- Ghee in einem Topf erhitzen, die Zwiebelstücke glasig dünsten
- dann die ganzen Gewürze und den Ingwer hinzufügen und kurz rösten
- nun die gemörserten Gewürze hinzufügen und kurz rösten
- die Fleischstücke im Gewürzsud anbraten und rundum bräunen
- Salz hinzufügen und ca. 10 min. im eigenen Saft köcheln
- das Mango-Kokos-Gemisch unter das Fleisch mischen
- weitere 10 min. köcheln lassen
- kurz vor Schluß die Mangostücke unterrühren