



Hähnchenbrust mit Mango gefüllt

Zutaten:

2 Hähnchenbrüste
1 Mango
2 TL Mango Chutney
1 Bund Frühlingszwiebeln
1 Limette
100g Kirschtomaten
1/2 Habanero oder Chillischote
4 Holzspieße
Koriander
etwas Knäckebrot
Salz, Pfeffer, Olivenöl



Zubereitung:

Schälen Sie zunächst Ihre reife Mango. Achten Sie darauf, dass keine Haut am Fruchtfleisch zurückbleibt. Teilen Sie etwa die Hälfte ab und schneiden diese in Würfel. Nun schneiden Sie die Chillischote oder die Habanero ganz klein. Je nach Schärfeliebhabelei. Dies geben Sie zu der Mango hinzu. Etwas Limettensaft darüber träufeln, das Mango Chutney hinzugeben und gut verrühren. Dies wird ihre Fleischfüllung. Lassen Sie diese kurz durchziehen.

Teilen Sie die zwei Hähnchenbrüste mit einem Schmetterlingschnitt. D.h. Sie schneiden das Fleisch nicht komplett durch, sondern trennen eine Art Tasche in die Hühnerbrust und klappen dann das Stück wie Schmetterlingsflügel auseinander. Falls nötig, bitte etwas plattieren. Würzen nicht vergessen. Belegen Sie nun eine Seite des Fleisches mit ihrer Mangofüllung und klappen Sie die andere Seite darüber. Mit den Holzspießen stecken Sie nun die beiden Seiten zusammen. Ab damit in eine heiße Pfanne mit Öl. Kurz auf jeder Seite anbraten lassen. Danach bitte für 8-10 Minuten bei 180°C Umluft in den Ofen. Evtl. zwischendurch nochmals wenden.

Schneiden Sie die Mango nun ganz auf. Ebenso bitte den Koriander und die Frühlingszwiebeln. Nehmen Sie das Fleisch aus der Pfanne, reiben Sie diese mit einem Küchentuch aus und gebe nun die restlichen Mangostücke hinein. Erwärmen Sie nun die Mango. Schneiden Sie die Tomaten klein. Geben Sie nun das restliche Gemüse ebenfalls zu der Mango in die Pfanne. Erwärmen Sie alles miteinander. Noch etwas Limettensaft darüber träufeln. Gut durchrühren. Auf den Tellern warm anrichten. Die Holzspieße aus dem Fleisch entfernen, in der Mitte durchschneiden, auf dem Mangogemüse anrichten. Schneiden Sie das Kräckebrot in kleine Krümel, streuen Sie diese darüber!

Fertig! Viel Spaß beim Nachkochen und guten Appetit! :)