



Hauptgang

Pouletbrust in Mango-Kokossauce

Rezept für 4 Personen

Zutaten:

Legende: TL = Teelöffel, EL = Esslöffel, MSP = Messerspitze, dl = Deziliter (1/10), cl = Centiliter (1/100)

- 4 Stück Hähnchenbrustfilets (600 gr)
- 2 Stangen Lauch, putzen und in feine Röllchen schneiden
- 1 EL Butter für das Dünsten des Lauchs
- 1 EL Butter für das Ausbuttern der Gratinform
- 1 dl Gemüsebouillon (es darf auch Hühnerbouillon sein)
- 1 ganze Mango, reif, schälen und das Fleisch in Würfel schneiden
- 1.5 cm Ingwer, schälen und durch die Knoblauchpresse drücken
- 1 Dose Kokosmilch, (330 ml)
- 1 TL Curry (Madras), scharf
- 1/2 TL Sambal Olek
- Salz und Pfeffer aus der Mühle
- 3 EL Sojasauce
- Gewürzmischung (Chinagewürz)

Zubereitung:

- Backofen Den Backofen auf 220 Grad vorheizen.
- Pouletbrüste Die Pouletbrüste in fingerdicke Streifen schneiden. Mit Sojasauce und Chinagewürz marinieren.
- Lauch Den Lauch in der Bratpfanne in heisser Bratbutter andünsten. Mit Aromat würzen. Die Bouillon dazugießen und zugedeckt ein paar Minuten – auf kleinem Feuer – köcheln lassen.
- Gratinform Eine Gratinform ausbuttern
- Pouletbrüste Die marinierten Pouletbrüste in heisser Bratbutter allseits kurz anbraten. Die Marinade dazugießen und kurz mitkochen.
- Lauch, Mango Den Lauch sowie – die in Würfel geschnittenen – Mangos mischen. Die Hälfte des Gemisches in die Gratinform schichten. Darauf die Pouletbrüste geben (mitsamt der Marinade aus der Bratpfanne). Den restlichen Lauch sowie Mango darübergeben.
- Kokosmilch, Curry, Sambal Olek, Salz, Pfeffer In einer Schüssel die Kokosmilch zusammen mit Curry, Sambal Olek und Salz sowie Pfeffer verrühren. Diesen Guss jetzt über den Inhalt der Gratinform gießen.

Im vorgeheizten Backofen ca. 30 Minuten auf mittlere Schiene backen.
Dazu passt Trockenreis (oder einfach eine frische Baguette).