Mango-Hähnchen

Kategorie: Fleischgerichte - Aufwand: mittel - Preis: hoch - für Gruppen: nein - vegetarisch: nein

1,0	Mango
1,0 EL	Zitronensaft
1,0 Bund	Frühlingszwiebeln
10,0 EL	Mangochutney
6,0	Hähnchenbrustfilets (à 150g)
	Salz & Pfeffer
	Öl für die Pfanne
250 ml	Weißwein

(Angaben für 6 Personen)



Eine exotisches Fleischgericht ist dieses mit Mango gefüllte Hähnchen. Wer mit etwas Besonderem überraschen möchte, hat mit diesem Rezept einen guten Anhaltspunkt. Als Beilage schmeckt Reis.

Zubereitung

Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern schneiden und klein würfeln. Mit Zitronensaft beträufeln. Frühlingszwiebeln klein schneiden, mit Mango und Mangochutney mischen.
Die Hähnchenbrüste abwaschen und mit Küchenpapier trockentupfen. Eine Tasche in das Fleisch einschneiden, innen und außen mit Salz und Pfeffer würzen. Je einen EL der Mango-Zwiebel-Mischung in die Tasche geben und die Öffnung mit Holzspießchen verschließen. Die Hähnchenbrüste in einer Pfanne goldbraun braten, Wein angießen und zugedeckt bei mittlerer Hitze 15 Minuten köcheln lassen. Die restliche Mango-Mischung zur Sauce geben und darin kurz erwärmen. Hähnchenbrüste mit der Sauce und Reis servieren.