



Hähnchen-Mango-Curry mit wilden Blaubeeren

Zutaten für 4 Portionen:

800 g Kartoffeln
1 Stück Ingwer (2 cm)
1 Zwiebel
500 g Hähnchenbrustfilet
100 g wilde Blaubeeren aus Kanada (tiefgefroren)
2 EL Sesamöl
1 TL Currypulver
100 ml Gemüsebrühe
400 ml Kokosmilch
1 Mango
Salz
Pfeffer aus der Mühle
Einige Stiele Koriander
150 g Joghurt



Zubereitung:

1. Kartoffeln schälen, waschen und klein schneiden. Ingwer und Zwiebel schälen und hacken. Filet mit kaltem Wasser abspülen, klein schneiden. Blaubeeren auftauen lassen.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen. Filet ca. 5 Minuten von allen Seiten anbraten. Herausnehmen und beiseite stellen. Kartoffeln, Ingwer, Zwiebeln und Curry zugeben und andünsten. Brühe und Kokosmilch zugießen und ca. 10 Minuten garen, bis die Kartoffeln weich sind.
3. Mango schälen, Fruchtfleisch klein schneiden. Filet und Mango zum Curry geben. Mit Salz und Pfeffer würzen.
4. Koriander abspülen, trocken schütteln, Blättchen abzupfen. Koriander, Joghurt und Blaubeeren zum Curry geben.

Zubereitungszeit: ca. 35 Minuten

Nährwerte pro Portion:

Energie: 430 kcal/ 1800 kJ
Eiweiß: 35 g
Fett: 14 g
Kohlenhydrate: 39 g