

# Curry-Huhn mit Mango und Salat

Für 4 Personen

Zubereitungszeit: ca. 30 Minuten

374 kcal • 5 g Fett • 12%

## Zutaten

*4-5 Lauchzwiebeln*

*1 reife Mango*

*4 Hähnchenbrustfilets à 150 g*

*2 rote Chilischoten*

*1 Glas Mango-Chutney (250 g)*

*Salz, Pfeffer*

*2 TL Sesamöl*

*2 EL Schmand*

*150 g Magerjoghurt*

*1-2 TL Curry*

*2 große Möhren*

*2 EL Orangensaft*

## Zubereitung

1. Zwei Lauchzwiebeln fein hacken, die restlichen in etwa 12 cm lange Stücke schneiden. Mango schälen. Fünf schöne große Scheiben abschneiden, den Rest vom Stein schneiden und fein hacken. Abgedeckt beiseite stellen.
2. In die Hähnchenfilets der Länge nach eine 4 cm tiefe Tasche schneiden. Chilischoten entkernen und fein hacken (mit Küchenhandschuhen arbeiten). Zwei bis drei Esslöffel Chutney mit dem Chili glatt rühren. Hähnchenfilets außen und innen salzen. Die Taschen innen mit Chutney bestreichen, mit Lauchzwiebeln und Mangoscheiben füllen und mit Holzspießchen fixieren. Filets dünn mit etwa einem Teelöffel Öl bestreichen, in den Bratbeutel legen, zwei Esslöffel Wasser oder Brühe zugeben. Bratbeutel nach Anweisung verschließen und einstecken. Auf den kalten Rost des Backofens legen. In den auf 200°C vorgeheizten Backofen schieben und 15 bis 20 Minuten garen.
3. Gehackte Lauchzwiebeln, Schmand, Joghurt, restliches Chutney und Curry verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Möhren fein hobeln, mit restlicher Mango, Orangensaft und restlichem Öl vermischen und mit Salz abschmecken. Filets aus dem Beutel nehmen, mit dem Bratsaft beträufeln und zusammen mit dem Curry-Joghurt und dem Möhrensalat anrichten.