






# Hähnchencurry mit Mango

## Zutaten:

- 1 EL Olivenöl\*
- 200 g Basmatireis\*
- 500 g Hähnchenfilet
- 1 Knoblauchzehe, gehackt
- 1 Zwiebel, gehackt
- 1 Stange Lauch
- 150 ml Gemüsebrühe
- 1 Mango oder 1 Päckchen getrocknete eingeweichte Mangos, ungesüßt\*
- 1 Becher Natur-Joghurt, fettarm
- 1 EL Curry\*
- schwarzer Pfeffer\*, etwas Salz\*

\* im Weltladen erhältlich

## Zubereitung:

1.  Reis nach Packungsanweisung zubereiten.
2.  Fleisch abspülen, trocknen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein hacken. Lauch waschen und in Scheiben schneiden.
3.  Öl in einer Pfanne erhitzen, Fleisch darin anbraten, Zwiebeln, Knoblauch und Lauch zufügen. Curry darüber streuen und alles ca. 5 Minuten dünsten lassen. Dann mit Brühe ablöschen und mit Salz und Pfeffer würzen.
4.  Mangofruchtfleisch vom Kern schneiden, schälen und würfeln. Zum Fleisch geben.
5.  Pfanne von der Herdplatte nehmen und Joghurt unter das Curry heben. Nochmals abschmecken und Hähnchencurry mit Reis auf Tellern anrichten.

**Guten Appetit**