

Pouletwürfel mit Mango-Chili-Gemüse

Für 4 Personen

Ca. 600 gramm Pouletbrüstchen
Abgeriebene Schale von 1 Zitrone
1 Esslöffel Senf
1 Knoblauchzehe
2 Esslöffel Olivenöl (1)
2 Mangos
1 Bund Frühlingszwiebeln
1-2 Chilischoten oder Peperoncini
4 Esslöffel Olivenöl zum Braten (2)
Saft von 1/2 Zitrone
1/2 dl leichte Hühnerbouillon
Salz

1. Die Pouletbrüstchen in grosse Würfel schneiden.
2. Zitronenschale, Senf, durchgepresste Knoblauchzehe und Olivenöl (1) verrühren. Die Pouletwürfel dazugeben und alles gut mischen. Kurz durchziehen lassen.
3. Inzwischen die Mangos schälen, das Fruchtfleisch zuerst vom Stein, dann in 2 cm grosse Würfel schneiden.
4. Die Frühlingszwiebeln mitsamt schönem Grün fein schneiden. Chilis oder Peperoncini der Länge nach halbieren, entkernen und in sehr feine Streifen schneiden.
5. In einer weiten Pfanne die Hälfte des Oels (2) erhitzen. Frühlingszwiebeln und Chilischoten darin andünsten. Mangowürfel beifügen, mit Zitronensaft und Bouillon mischen, leicht salzen und zugedeckt auf sehr kleinem Feuer 5 Minuten dünsten.
6. Gleichzeitig in einer Bratpfanne das restliche Oel (2) stark erhitzen. Die Pouletwürfel in 2 Portionen kurz, aber kräftig braten. Sorgfältig mit dem Mango-Chili-Gemüse mischen und sofort servieren. Als Beilage passt Basmatireis.

Petra und Michael