

Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Stampf

Für zwei Personen

Für das Hähnchen-Mango-Curry:

400 g Hähnchenbrust	3 Mangos	3 cm Ingwer
1 TL Tamarindenpaste	6 Curryblätter	5 EL Kokosflocken
1 EL Pflanzenöl	1 TL schwarze Senfkörner	6 schwarze Pfefferkörner
Kurkuma	Cayennepfeffer	Salz, Pfeffer

Für den Kartoffel-Chili-Stampf:

500 g Kartoffeln	100 ml Kochsahne	1 Chili
2,5 EL rote Currypaste		

Für den Stampf Kartoffeln schälen und in Salzwasser bissfest garen. Die Kartoffeln pürieren, mit der Kochsahne vermengen und die Currypaste einrühren. Die Chili hacken und begeben. Das Hähnchen in Stücke schneiden, anbraten, herausnehmen und mit Salz sowie Pfeffer würzen. Die Mangos schälen und in dicke Scheiben schneiden.

Für das Curry Ingwer schälen und reiben. Mit den Kokosflocken, dem Kurkuma, dem Cayennepfeffer, den Pfefferkörnern und der Tamarindenpaste zu einer cremigen Paste pürieren. Falls nötig, etwas Wasser zugeben.

Das Öl in einer Kasserolle erhitzen und die Senfkörner darin drei Minuten bei mittlerer Temperatur braten, bis sie zu knacken und zu hüpfen beginnen. Die Curryblätter, die angerührte Paste und etwas Salz dazugeben. Mango- und Hähnchenstücke hinzufügen. Alles etwas köcheln lassen, bis sich das Öl an der Oberfläche absetzt. 125 Milliliter Wasser zugießen und vorsichtig vermischen. Weitere drei Minuten leise köcheln lassen.

Das Hähnchen-Mango-Curry mit Kartoffel-Chili-Püree auf Tellern anrichten und servieren.

Mirko Roberto Andersen am 13. Oktober 2016