

## Hähnchenbrustfilet mit Mango und Apfelspalten



### Zutaten für 1 Portion

- 75 g Hähnchenbrust
- 30 g Ziegenkäseraspel
- 70 g Zuckerschoten
- 100 g Apfel
- 50 g Mango
- 30 g Sojajoghurt
- 1 TL Koriander
- 100 ml Gemüsefond
- 10 g Kokosöl
- 1 Knoblauchzehe
- Salz, Pfeffer

### Zubereitung

Das Fleisch würzen und rundum in Kokosöl anbraten - dann gehackten Koriander und Ziegenkäse darüber geben. In einer Auflaufform auf der mittleren Schiene im Ofen bei 140°C ca. 15 Minuten fertig garen.

Zuckerschoten in Gemüsebrühe bissfest garen, herausnehmen und abtropfen lassen, anschließend würzen und zugedeckt warm stellen. Etwas Brühe aufbewahren. Knoblauch fein hacken und kurz in Kokosöl goldbraun anschwitzen, dann Zuckerschoten beigegeben und kurz in der Pfanne schwenken.

Apfel in Scheiben schneiden und in Kokosöl auf beiden Seiten anschwitzen.

Die Mango würfeln und die Hälfte im Mixer pürieren, die andere Hälfte beiseite stellen. Mangopüree mit dem Joghurt vermengen, dann sanft in einem Topf erwärmen, etwas von der Brühe hinzugeben, dann Mangowürfel unterheben und mit erwärmen.

Das Fleisch aufschneiden und zusammen mit Zuckerschoten und Apfelscheiben auf der Mango-Joghurt-Sauce anrichten.

### Rezeptvariation

Das Gericht kann auch mit Putenbrustfilet zubereitet werden. Statt mit Sojajoghurt schmeckt die Sauce gut mit Schafs- oder Ziegenjoghurt.

### gesund & aktiv informiert

Mangos enthalten mehr Beta-Carotin als Möhren. Sie sind gut für säure- und magenempfindliche Menschen geeignet.