

# Chili-Mango-Hähnchen

---



## **Zutaten (2 Personen):**

300 g Hähnchenbrustfilets  
1 TL Guarkernmehl  
1 TL Sojasauce  
1 TL Sesamöl  
1 TL Erdnussöl  
1 rote Zwiebel  
1 cm Ingwer  
200 g Zuckerschoten  
1 kleine Mango  
1 TL Chilisaucе  
Pfeffer

## **Zubereitung:**

Hähnchenbrustfilets in Würfel schneiden, mit Guarkernmehl, Sojasauce sowie Sesamöl vermengen und 10 Minuten ruhen lassen.

Zwiebel sowie Ingwer schälen, fein hacken. Die Mango ebenfalls schälen und würfeln.

Erdnussöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln mit Ingwer 1 bis 2 Minuten anbraten. Zuckerschoten dazugeben, nach 2 Minuten Hähnchenbrustwürfel zufügen und 5 Minuten braten.

Mangowürfel und Chilisaucе unterheben und alles nochmals 1 Minute braten bis die Mango leicht zerfällt und das Fleisch gar ist. Zuletzt mit Pfeffer abschmecken.

***Nährwertangaben: 627 kcal p.P., 24g KH p.P***