

... > Zubereitungsarten > Methoden > Marinieren

Hähnchen in Mango-Joghurt-Minz-Marinade



★★★★☆ 4 (8 Bewertungen)

 7 Kommentare

 20 Min.  normal  18.01.2016  339 kcal

Weitere Rezepte - genauso gut!

Zutaten

2



Portionen

300 g Hähnchen

250 g Naturjoghurt

1 Bund Minze

1 Mango(s)

2 Knoblauchzehe(n)

1 Chilischote(n)

2 Frühlingszwiebel(n)

1 Prise(n) Salz

Nährwerte pro Portion

kcal	Eiweiß	Fett	Kohlenhydr.
339	29,32 g	14,63 g	21,07 g

Zubereitungstipps

Zubereitung

🕒 Arbeitszeit ca. 20 Minuten

🕒 Ruhezeit ca. 1 Stunde

🕒 Koch-/Backzeit ca. 20 Minuten

🕒 Gesamtzeit ca. 1 Stunde 40 Minuten

Als erstes wird die sehr leckere Marinade zubereitet. Dazu einfach den Joghurt, die frische Mango und die Minze in einen Mixer geben und solange mixen, bis die Mango püriert und die Minze sehr klein gehackt ist.

Danach das Hühnchen in mundgerechte Stücke schneiden und zu der Marinade hinzugeben. Ich habe das Hühnchen ca. 1 Stunde in der Marinade ruhen lassen. Das sollte reichen.

Später dann das marinierte Hühnchen aus der Marinade nehmen und zusammen mit dem gehackten, gepressten oder ganzen Knoblauch, der klein gehackten Chilischote und den gehackten Frühlingszwiebeln anbraten.

Ist alles schön angebraten, einfach die Marinade hinzugeben und mit einer Prise Salz abschmecken. So einfach geht lecker.

Rezept von

[JackDaniels270](#)

Weitere Rezepte von JackDaniels270

[Mehr >](#)

Tipps & Trends

Video Empfehlungen

Markenrezepte bei Chefkoch

Kommentare

 [Kommentar schreiben](#)

19.05.2020 19:14

Extrem fruchtig und lecker! Sehr einfache, schnelle Zubereitung und ein wahnsinns Essen! Gibt es ab jetzt öfters! Hurra! 🍷 Foto ist hochgeladen!

Lg
Raven

Antworten

08.06.2019 09:28

JackDaniels270

Klasse daß es Euch geschmeckt hat. Und Abwandlungen sind immer super...
Denn kochen fängt da an, wo das Rezept aufhört ;)

Antworten

01.06.2019 19:26

TabsiChan

Das Essen war sehr lecker! Wir haben insg. 300g TK Mango verarbeitet und Garam Masala sowie Kurkuma zusätzlich verwendet. Funktioniert auch super mit 0,1% Joghurt ;) war sehr lecker! Tolles Sommergericht, da schön fruchtig.

Antworten

23.04.2016 11:31

JackDaniels270

Freut mich, wenn es geschmeckt hat...
Und das mit der Mango werde ich dann beim nächsten mal auch so probieren. Gute Idee :)

Antworten

20.04.2016 18:38

Tina8K8

Richtig lecker! Beim nächsten Mal wird lediglich eine halbe Mango püriert und die andere in Stücke geschnitten und zum Schluss zur Soße dazu gegeben, da

man ihren Geschmack kaum wahrnimmt.

Antworten

03.02.2016 16:58

JackDaniels270

Grins :) Denn vllt danach? Am Wochenende ;)
Und, schon probiert? Also nicht den JD, sondern das Rezept :)

Antworten

24.01.2016 12:35

Jennerweini

Darauf einen J.Daniels!!

Antworten

Folge uns



Unternehmen

[Presse](#)

[Jobs](#)

[Impressum](#)

[AGB](#)

[Datenschutz](#)

[Datenschutz-Einstellungen](#)

[Werben Sie bei uns](#)

Nutzungsbasierte Online Werbung

Quicklinks

Rezepte finden

Was koche ich heute?

Was backe ich heute?

Magazin Übersicht

Print-Magazin im Abo

Foren

Chefkoch Events

Videos Übersicht

Newsletter

Zum Newsletter anmelden

Wir sind für Dich da

FAQ

Live Rezeptsuchen

blumenkohlcremesuppe rezepte, blumenkohlpüree rezepte, glasnudelsalat rezepte, hähnchen rezepte, melonsensalat rezepte, mikrowellenkuchen rezepte, pfirsichkuchen rezepte, pfirsichmarmelade rezepte, spagettisalat rezepte, steinbeisserfilet rezepte