

Hühnerbrust mit Mango-Salsa

[2 Portionen]

Zutaten:

2 Hühnerbrustfilets

1 EL Olivenöl

1 TL Salz

1 EL bunte Pfefferkörner zerstoßen

Salsa:

1 gelbe Paprika

1 kleine Zwiebel

2 Tomaten

1 Knoblauchzehe gepresst

1 kleine Mango

1 EL Essig

2 EL brauner Zucker

1/2 Chilischote

1 EL Olivenöl

Salz

Pfeffer

Zubereitung:

1. Paprika waschen, entkernen und würfeln, Tomaten häuten und halbieren, Zwiebel schälen und würfeln. Mango schälen und klein schneiden. Chilischote entkernen und fein hacken.
2. Öl in einer Pfanne erhitzen, Paprikawürfel und Zwiebeln darin anschwitzen.
3. Mango, Tomaten, Knoblauch, Chili, Essig und Zucker dazugeben. Die Pfanne mit einem Deckel verschließen und bei niedriger Hitze ca. 25 Minuten köcheln lassen.
4. Mit dem Pürierstab pürieren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
5. Hühnerbrustfilets kurz in dem Salsa wenden, dann salzen und pfeffern und in etwas Olivenöl durchbraten. Das Huhn zusammen mit dem Mango-Salsa servieren.