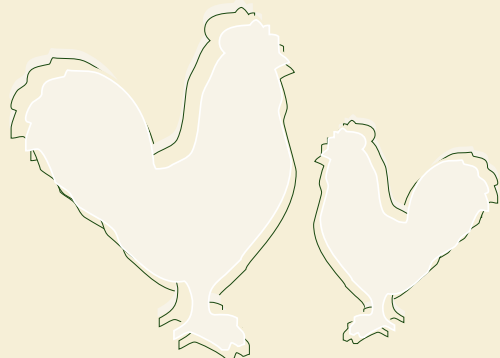
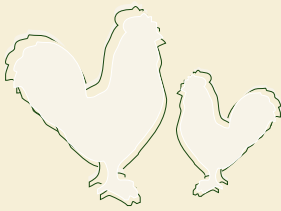




FONDUE
mit Hähnchenbrust



Landgeflügel



FONDUE

mit Hähnchenbrust

Zutaten für 4 Personen:

600 g	Hähnchenbrustfilet
200 g	Zucchini
150 g	rote Paprikaschote
150 g	gelbe Paprikaschote
150 g	Frühlingszwiebeln

Mango-Currysauce:

5 EL	Mango-Chutney
1/2	Chilischote
5 cl	Apfelsaft
1/2 TL	Currypulver
	Salz

Tomaten-Basilikumsauce:

5 EL	Tomatenketchup
1 EL	Tomatenmark
625 cl	Tomatensaft
10	Basilikumblätter
1 EL	weißer Balsamico
	Salz, Pfeffer



Zubereitung:

Die Hähnchenbrustfilets in 2cm große Würfel schneiden. Zucchini putzen, waschen, halbieren und in ca. 1 ½ cm breite Stücke schneiden. Paprikaschoten putzen, halbieren und in mundgerechte Stücke schneiden.

Frühlingszwiebeln putzen, waschen und in ca. 3 cm lange Stücke schneiden.

Mango-Chutney mit fein geschnittener Chilischote, Apfelsaft und Curry verrühren, mit Salz abschmecken. Ketchup, Tomatenmark, Tomatensaft und fein geschnittene Basilikumblätter vermengen und mit Salz, Pfeffer und Balsamico abschmecken.

Rapsöl im Fonduetopf erhitzen auf ca. 180 °C, Fleisch oder Gemüse wahlweise aufstecken und kross ausbraten.

Beilage: Ciabattabrot oder Knoblauchbaguette