

Mango-Poularden Spieße

Zubereitungszeit: 12 Minuten

Zutaten für 2 Personen:

350 g Poulardenbrust
1 kleine Mango, vollreif
2 rote Zwiebeln
1 Hand voll Champignons, küchenfertig
2 EL Olivenöl
2 EL Sesam, hell
8 Zweige Koriander

Zubereitung:

Poulardenbrust gleichermaßen in mundgerechte Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben. Mango und Zwiebeln schälen, beides in würfelgroße Stücke schneiden. Champignons halbieren und alle Bestandteile der Poulardenbrust zugeben. Olivenöl und Sesam beigeben, mit Meersalz und Pfeffer würzen und Zutaten gut miteinander vermengen. Alle Bestandteile abwechselnd und der Reihe nach auf 4 - 6 Metallspieße verteilen. Eine große Pfanne, ohne Zugabe von Fett auf mittlerer Stufe erhitzen und darin die Mango-Poularden Spieße rundum etwa 5 - 7 Minuten anbraten, bis eine gleichmäßige Bräunung erkennbar ist und das Fleisch durchgegart. In der Zwischenzeit Koriander unter fließend kaltem Wasser abbrausen, mit Küchenpapier trocken tupfen und mit Zweigen grob klein schneiden. Mango-Poularden Spieße der Pfanne entnehmen, auf flachen Tellern anrichten und mit Koriander verfeinern.