

Hähnchen-Curry

250 g Hähnchenbrustfilet, 200 g Möhren, 1 Glas Bambussprossen, 150 g Sojabohnen, 1 Mango, 1 rote Paprika, 1 Chilischote, 2 EL Limonensaft, 1 EL Sesamöl, 2 TL brauner Rohrzucker, 3 EL Sojaöl, Curry, Salz, 50 g Cashew-Nüsse, 1 TL Limonenschale

Hähnchenbrustfilet in Streifen schneiden. Möhren schälen und in Scheiben schneiden. Bambussprossen in ein Sieb gießen, mit kaltem Wasser abspülen und gut abtropfen lassen. Bambussprossen in dünne Streifen schneiden. Sojabohnen in kaltem Wasser gut ausspülen und in einem Sieb abtropfen lassen. Mangofruchtfleisch würfeln, rote Paprika und Chilischote klein schneiden.

In einer kleinen Schale frisch gepreßten Limonensaft mit Sesamöl und braunem Rohrzucker gut verrühren.

In einem Wok oder einer tiefen Pfanne Sojaöl erhitzen. Das Gemüse mit dem Fleisch unter Rühren kurz anbraten. Ungefähr 1 EL Currypulver zugeben. Mit Reis servieren.

Kotelett mit Mango-Chutney

(für 4 Portionen)

1 Zwiebel, 3 Lauchzwiebeln, 1 Mango, 1 rote Chilischote, 1/2 Bund Majoran, 1 walnussgroßes Stück Ingwer, 1 Knoblauchzehe, 5 EL neutrales Speiseöl, 2–3 EL Honig, Saft von 1 Orange, Salz, Pfeffer, Muskatnusspulver, 4–6 EL Weißweinessig, 4 Kasseler-Koteletts

Zwiebeln abziehen und in Spalten schneiden. Lauchzwiebeln putzen und waschen. Weiße Lauchzwiebelteile würfeln, grüne in Ringe schneiden. Mangofruchtfleisch würfeln. Chili putzen, waschen, fein hacken. Majoran abbrausen, trocken schütteln. Blättchen abzupfen, hacken, Ingwer schälen, Knoblauch abziehen, beides hacken. 3 EL Öl im Topf erhitzen, Zwiebelspalten darin anrösten. Knoblauch, Lauchzwiebelwürfel, Mango, Chili, Honig, Orangensaft und Ingwer zufügen. Bei kleiner Hitze 5–10 Minuten köcheln. Mit Salz Pfeffer, Muskat und Essig abschmecken. Grüne Lauchzwiebelteile unterheben. Inzwischen übriges Öl in einer Pfanne erhitzen. Koteletts bei kleiner Hitze auf beiden Seiten etwa 5 Minuten braten. Mit Pfeffer würzen, Majoran darüberstreuen. Koteletts mit Mango-Chutney auf Tellern anrichten. Beilage: Kartoffelpüree.

Eine Aktion der Burkina-Faso-Initiative Belm e. V.

Der Erlös ist für Schulbau- und Gesundheitsprojekte in Burkina Faso/Westafrika bestimmt. Kontakt: Holger Jansing, Tel. 0 54 06/52 81, www.burkina-belm.de

Mangos aus Burkina Faso

Leckerschmecker

Die Frucht

Ursprünglich stammt die Mango aus Indien, sie wird aber auch in Südamerika und Afrika angebaut. Mangobäume werden bis zu 25 Metern hoch und können bis zu 100 Jahre alt werden. Es gibt ungefähr 1000 verschiedene Sorten, die sich in Größe, Farbe und Form unterscheiden – und im Geschmack.

Die von uns angebotene Sorte Amelia ist in Westafrika verbreitet und hat ein besonders zartes, faserfreies Fruchtfleisch. Je aromatischer Mangos duften, desto reifer sind sie. Die Schale sollte auf leichten Druck etwas nachgeben. Von allen Früchten hat die Mango den höchsten Provitamin-A-Gehalt. Außerdem ist sie sehr Vitamin-C-reich. Das in Stücke geschnittene Fruchtfleisch lässt sich gut einfrieren.

Zubereitung: Einfach beidseitig am flachen Kern vorbeischnitten und das Fruchtfleisch in den Hälften mit einem Messer gitterartig einschneiden. Dann nach außen klappen und die Würfel mit einem Messer abheben.

Rezepte

Unsere Mangos sind schon pur ein Genuss. Die Früchte lassen sich aber auch sehr gut kombinieren mit Erdbeeren oder Ananas, Minze oder Basilikum, zu Hähnchenfilet oder einem deftigen Kasseler-Kotelett. Zum Nachtisch schmecken sie zu Vanilleeis. Hier sind einige schöne Rezepte zum Ausprobieren:

Arabisches Mangodessert

2 große reife Mangos, 400 g türkischer Sahnejoghurt mit 10 % Fett, 1 Zitrone, 2 EL Honig, Vanillearoma, Safran, 20 g gehackte Pistazien

Das Fruchtfleisch einer Mango klein schneiden und in einen Mixbecher füllen. Sahnejoghurt zufügen. Zitronensaft, Honig, etwas Vanillearoma und eine Messerspitze voll Safran zum Joghurt geben. Alles fein pürieren und mindestens eine Stunde im Kühlschrank kalt stellen.

Das in Würfel geschnittene Fruchtfleisch der zweiten Mango untermischen. Gehackte Pistazien ohne Fett in eine beschichtete Pfanne und auf mittlerer Temperatur leicht rösten. Das Dessert in Schälchen füllen, mit den gerösteten Pistazien anrichten und restlichem Safran bestreuen.

Mangocreme

70 g brauner Zucker, 1/2 l Milch, 50 g Vanillezucker, 1 reife Mango

Den Zucker in der Hälfte der Milch aufkochen, Vanillezucker zugeben. Unter ständigem Rühren 5 Minuten köcheln. Vom Herd nehmen und im Wasserbad abkühlen lassen. Eine Mangohälfte würfeln und unter die erkaltende Creme rühren. Die andere Mangohälfte in dekorative Stücke zerteilen. Vor dem Servieren die Creme damit garnieren.

Eierlikör-Mango-Bowle

370 ml Ananas in Stücken, 1 frische Mango, 0,4 l Ananassaft, 2 l Orangensaft, 0,5 l Eierlikör, 0,7 l trockener Sekt

Ananas abtropfen lassen und die Mango klein schneiden. Mit Saft und Eierlikör in ein Bowle-Gefäß geben, kalt stellen. Kurz vor dem Servieren mit dem Sekt auffüllen.

Erdbeer-Mango-Konfitüre

750 g Erdbeeren, 100 ml Maracujasaft, 250 g Mangofruchtfleisch, 1 kg Gelierzucker 1:1

Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und Stiele entfernen. Erdbeeren und Mangofruchtfleisch in kleine Stücke schneiden. Maracujasaft und Gelierzucker unter die Fruchtmasse rühren, ankochen und unter ständigem Rühren 4 Minuten sprudelnd fortkochen. Konfitüre kochend heiß randvoll in Gläser füllen und diese sofort verschließen. Rezept ergibt 4 bis 5 Gläser.

Erdbeersalat

30 g Zucker, 1/2 Bund Basilikum, 50 g Pinienkerne, 2 TL Speisestärke, 500 g Erdbeeren, 2 EL Orangenlikör, 1 Mango, 100 ml Orangensaft

Für die Soße etwas vom Saft abnehmen und Speisestärke damit anrühren. Restlichen Saft mit Zucker aufkochen und mit Speisestärke binden. Soße abkühlen lassen und Likör unterrühren. Erdbeeren halbieren, Mango in schmale Spalten schneiden. Pinienkerne in der trockenen Pfanne goldgelb rösten. Basilikumblätter in feine Streifen schneiden. Alle Zutaten mit der kalten Orangensoße mischen und den Salat sofort servieren.

Fitness-Salat

(für 6 Portionen)

1 Kopf Friséesalat, 1 Zucchini, 2 Möhren, 150 g Naturjoghurt, Kräutersalz, Pfeffer, Zucker, Sonnenblumenöl, 1 Packung Truthahnbrust-Aufschnitt, 1 Mango, Sonnenblumenkerne

Friséesalat putzen, waschen und in mundgerechte Stücke zerpfücken. Zucchini und Möhren putzen, waschen, schälen und fein raspeln.

In einer Schüssel 1 Becher Joghurt mit 1 EL Sonnenblumenöl verrühren und mit Kräutersalz, Pfeffer und Zucker abschmecken. Mit dem Gemüse mischen und durchziehen lassen.

Den Friséesalat auf sechs Tellern verteilen, die Gemüsemischung darauf anrichten. Truthahnbrust-Aufschnitt in Streifen schneiden und darauf verteilen.

Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und in feine Streifen schneiden. Auf dem Salat anrichten. 2 EL Sonnenblumenkerne rösten und auf dem angerichteten Salat verteilen. Dazu frisches Baguette servieren.

Grüner Salat mit Mango und Entenbrust

(für 4 Portionen)

2 Entenbrustfilets à 300 g, Salz, Pfeffer aus der Mühle, 30 g Butterschmalz, 1 kleiner Kopf Eichblattsalat, 1/2 Kopf Frisée-Salat, 1 große reife Mango, 40 g Walnusskerne, 4 EL Öl, 3 EL Essig-Essenz, 4 EL Sherry, 1 EL Honig, 2 TL gemahlener rosa Pfeffer

Ofen auf 200 Grad vorheizen. Entenbrustfilets abrausen, trocken tupfen. Die Haut kreuzweise einschneiden. Mit Salz, Pfeffer einreiben. Rundum in Butterschmalz anbraten (zuerst mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen). In ca. 20 Minuten im Ofen fertig schmoren.

Salat putzen, waschen, abtropfen lassen. Danach in mundgerechte Stücke rupfen. Die Mango schälen, das Fruchtfleisch vom Kern lösen und würfeln. Walnusskerne grob hacken.

Die Entenbrust aus dem Ofen nehmen. In Alufolie wickeln und ca. 10 Minuten ruhen lassen. Öl mit Essig-Essenz, Sherry, 3 EL Wasser, Honig, rosa Pfeffer, Salz verrühren. Fleisch in Scheiben teilen.

Alle Zutaten mit dem Dressing mischen. Entenbrust darauf anrichten. Evtl. mit Baguette servieren.