



Mango



Für ein aktives Leben –  go to 



Wusstest du schon, dass Mangos nicht im Kühlschrank gelagert werden dürfen? Dort verlieren sie an Geschmack.

Gut zu wissen:

- Mangos sind wahre Vitaminbomben, die dem Körper auf vielerlei Weise gut tun.
- Besonders hoch ist der Gehalt an Beta-Carotin, das wichtig ist für Augen, Abwehrkräfte und Zellerneuerung der Haut.
- Mangos sind leicht verdaulich und eine beliebte Zutat für Babynahrung.
- Mit 60 kcal / 100 g haben Mangos einen relativ hohen Kaloriengehalt.

Hähnchen- Mango-Curry

Zutaten für 4 Portionen

500 g	Hähnchen- oder Putenbrustfilet
1	Mango
1 Bund	Frühlingszwiebeln
4	Tomaten
400 g	Joghurt
1 Becher	Crème fraîche
je 1 TL	Koriander, Kreuzkümmel, Kurkuma
1 EL	Mangochutney
3	Knoblauchzehen
etwas Salz	

Zubereitung:

Fleisch in Würfel schneiden. In heißem Öl zusammen mit Koriander anbraten, aus der Pfanne nehmen. Frühlingszwiebeln putzen und schneiden. Knoblauch schälen und fein hacken. Beides kurz anbraten, Gewürze zugeben. Tomaten würfeln, mit Joghurt, Crème fraîche und Mangochutney in die Pfanne geben. Ca. 5 min. zu einer dicken Sauce einkochen lassen. Abschmecken und eventuell nachwürzen. Mango klein schneiden, zusammen mit dem Fleisch in die Pfanne geben und weitere 5 Min. köcheln lassen. Mit Reis servieren.

Tipp

Eine Mango kannst du geschält und kleingeschnitten servieren. Oder du schneidest das Fruchtfleisch entlang des Kerns ab. Nun schneidest du es bei jeder Hälfte rautenförmig ein und stülpst es dann zu einem „Mango-Igel“ nach außen. Die Würfel lassen sich leicht von der Schale lösen und essen.

training & coaching

Frühjahrs-Check beim bikeDoc

Bremsen entlüften? Dämpfer reinigen? Schaltung einstellen?
Damit dein Bike zum Saisonbeginn wieder einwandfrei läuft!

www.der-bikedoc.de



Andrea Potratz
Tel.: +49 8382 9479993 | Mobil: +49 160 94846129
E-Mail: a.potratz@tomotion-gmbh.de

to  **otion**
training & coaching