



## Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Zartes Hähnchen, aromatische Süßkartoffel, knackiger Brokkoli und nussige Kichererbsen garen im Ofen, während du auf dem Herd die fein-süßliche Kokosmilchsauce mit Rosinen und Curry zubereitest. Das ist alles ganz easy und schwuppdiewupp hast du für dich und deine Lieben ein gesundes und köstliches Mahl gezaubert!



- 2 Brokkoli
- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Kichererbsen
- 2 Packungen  
Hähnchenbrustfilet
- 50g Rosinen <sup>12</sup>
- 1 Päckchen Madras-Currypulver  
<sup>10</sup>
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

**Allergene**  
Senf (10), Schwefeldioxid und Sulphite  
(12). Kann Spuren von anderen  
Allergenen enthalten.

Energie 792kcal, Fett 38.4g,  
Kohlenhydrate 62.4g, Eiweiß 40.5g



#### 4. Fleisch anbraten

## 2. Zutaten vorbereiten

## 5. Sauce zubereiten

### 3. Gemüse rösten

## 6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Sauce** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren und servieren.