



Tikka-Masala-Hähnchen

mit Brokkoli, Kichererbsen und Raita



20-30min



2 Personen

Wenn sich nussige Kichererbsen, knackiger Brokkoli, süßliche Karotten und zartes Hähnchenbrustfilet in einer Paste aus Kreuzkümmel, Kardamom, Bockshornklee und Ingwer suhlen, dann sind schon fast alle Wünsche erfüllt. Das reicht dir noch nicht? Kein Problem: Unsere Raita mit Minze und Gurkenraspeln bringt nicht nur das gewisse Extra ins Spiel, sondern erfrischt auch deinen Gaumen zwischen jedem würzigen Bissen. Jetzt aber los!

Was du von uns bekommst

- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Karotte
- 1 Brokkoli
- 1 Packung Tikka-Masala-Paste
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Minigurke
- 10g Minze
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen schwarzer Sesam¹¹

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

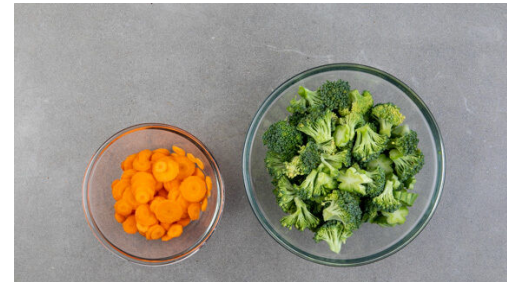
Nährwertangaben pro Portion

Energie 610kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 51.8g, Eiweiß 45.2g



1. Kichererbsen abspülen

Den Backofen auf 200°C (180°C Umluft) vorheizen. Die **Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen lassen.



2. Gemüse schneiden

Die **Karotte** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und in dünne Scheiben schneiden.



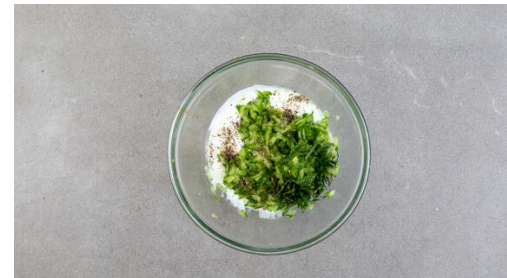
3. Gemüse rösten

Die **Kichererbsen**, die **Karotten** und den **Brokkoli** in einer Schüssel mit der **Tikka-Masala-Paste** sowie 1EL Olivenöl vermengen, auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und ca. 10Min. im Ofen rösten. Die Schüssel nicht ausspülen.



4. Fleisch mitgaren

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und in derselben Schüssel mit den Resten der **Tikka-Masala-Paste** vermengen. Das **Gemüse** nach 10Min. aus dem Ofen nehmen, wenden und das **Fleisch** dazugeben. Das **Gemüse** mit dem **Fleisch** weitere ca. 10Min. garen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Raita zubereiten

Die **Gurke** grob raspeln, mit 1 kräftigen Prise Salz vermengen, in ein Sieb geben und ca. 5Min. beiseitestellen. Anschließend mit den Händen so viel Flüssigkeit wie möglich auspressen. Die **Minze** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Joghurt** mit der **Gurke** und der **1/2 der Minze** vermengen. Mit Pfeffer und ggf. etwas Salz abschmecken.



6. Garnieren und servieren

Das **Gemüse** und das **Fleisch** ggf. mit Salz und Pfeffer nachwürzen. Mit der **Raita**, dem **Sesam** und der **restlichen Minze** garnieren und servieren.