



Frittiertes Curry-Hähnchen im Bao

mit Dattelchutney und Röstgemüse



ca. 45min



3-4 Personen

Was passiert, wenn zwei Welten aufeinandertreffen? Diesen köstlichen Versuch kannst du heute wagen, wenn du das warme, weiche Hefebrötchen mit knusprig-frittierte Hähnchenbrust im Mund vereinst. Ein süßlich-fruchtiges Dattelchutney passt herrlich zu dem milden Currygeschmack des Fleisches und auch die Röstaromen von Aubergine und Blumenkohl tragen ihr Scherflein zu einem kontrastreichen Geschmackserlebnis bei.

- 100g getrocknete Datteln
- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Auberginen
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

10

- 2 Hähnchenbrustfilets
- 8 asiatische Hefebrotchen ¹

- 4EL Honig
- 120g Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf mit Dämpfeinsatz und Deckel
- kleiner Topf
- große Pfanne oder Wok
- Stabmixer
- Messbecher
- Schaumkelle
- Küchenwaage

Allergene
Gluten (1), Senf (10). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 982kcal, Fett 37.6g,
Kohlenhydrate 112.6g, Eiweiß 42.3g



4. Brötchen dämpfen

2. Gemüse rösten

5. Fleisch frittieren

3. Fleisch vermengen

6. Baos füllen

Die **Brötchen** vorsichtig aufklappen und nach Belieben mit dem **Chutney** und dem **Fleisch** füllen. Die **Baos** auf Teller verteilen, mit dem **Gemüse** und dem **übrigen Chutney** anrichten und servieren.