



V1: Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Aprikosen



30-40min



2 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 25g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Päckchen Madras-Currypulver ¹⁰
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 858kcal, Fett 38.6g, Kohlenhydrate 67.9g, Eiweiß 46.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Den **Brokkolistrunk** und die **Süßkartoffel** schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



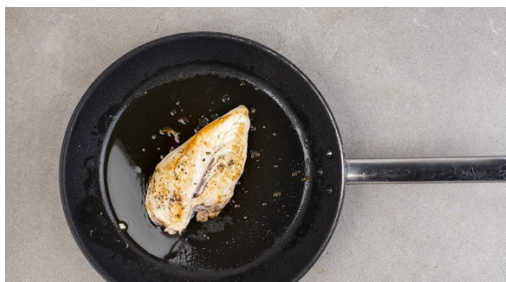
2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



3. Gemüse rösten

Den **Brokkoli**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gleichmäßig verteilen und 15-20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern knusprig ist. **Tipp:** Auf dem Blech etwas Platz für das **Fleisch** lassen oder ggf. zwei Bleche verwenden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum **Gemüse** auf das Blech geben und 8-10Min. im Ofen mitbacken, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** und die **Aprikosen** in einem mittleren Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit dem **Currypulver nach Geschmack** bestäuben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Ggf. noch etwas **Kichererbsenwasser** hinzufügen.



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.