



Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Rosinen



30-40min



2 Personen

Hier kommt „Good Mood Food“ für einen entspannten Feierabend: Zartes Hähnchen, aromatische Süßkartoffel, knackiger Brokkoli und nussige Kichererbsen garen im Ofen, während du auf dem Herd die fein-süße Kokosmilchsauce mit Rosinen und Curry zubereitest. Das ist alles ganz easy und schwuppdiwupp hast du für dich und deine Lieben ein gesundes und köstliches Mahl gezaubert!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie
- 1x Süßkartoffel
- 1 Päckchen Rosinen¹²

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Backofen
- kleine Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäl器

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 750kcal, Fett 34.2g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 41.9g



1. Süßkartoffel schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Süßkartoffel** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Den **Brokkolistrunk** schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden.



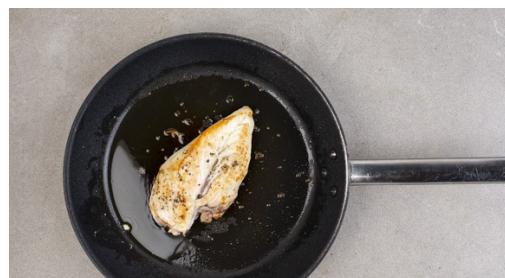
2. Zwiebel schneiden

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



3. Gemüse rösten

Die **Süßkartoffeln**, den **Brokkoli**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1-2EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles verteilen und ca. 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. Hähnchen anbraten

Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum **Gemüse** auf das Blech geben und ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen.



5. Sauce ansetzen

Den **Knoblauch** und **3/4 der Rosinen** in einem mittleren Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. anbraten. Mit dem **Currypulver nach Geschmack** bestäuben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles ca. 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Ggf. noch etwas **Kichererbsenwasser** hinzufügen. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Rosinen** verwenden.



6. Hähnchen aufschneiden

Das **Ofengemüse** mit der **Sauce** verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in dünne Tranchen aufschneiden. Das **Gemüse** mit der **Sauce** und dem **Hähnchen** anrichten und mit der **Petersilie** garniert servieren.