



## 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-süßliche Kokosmilchsauce mit Rosinen 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 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Packung Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 10g frische Petersilie
- 1x Süßkartoffel
- 1 Päckchen Rosinen<sup>12</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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.



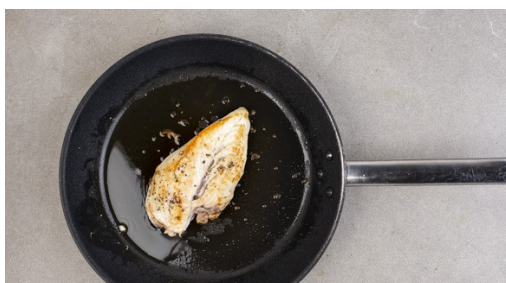
### 2. Zwiebel schneiden

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.



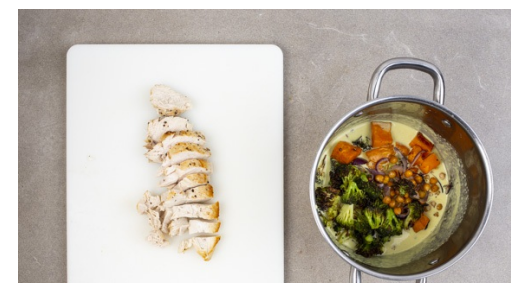
### 4. Hähnchen anbraten

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.