



Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Rosinen



30-40min



3-4 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!

- 1 Päckchen Madras-Currypulver
10
- 1 Päckchen Rosinen ¹²
- 1 Brokkoli
- 1 rote Zwiebel
- 2 Dosen Kichererbsen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 15g frische Petersilie
- 1x Süßkartoffel
- 500ml Kokosmilch
- 2 Knoblauchzehen

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

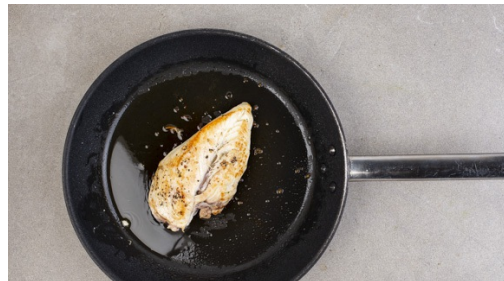
- Backblech und Backpapier
- Backofen
- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Sparschäler

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

Energie 742kcal, Fett 34.2g,
Kohlenhydrate 59.2g, Eiweiß 41.6g



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.



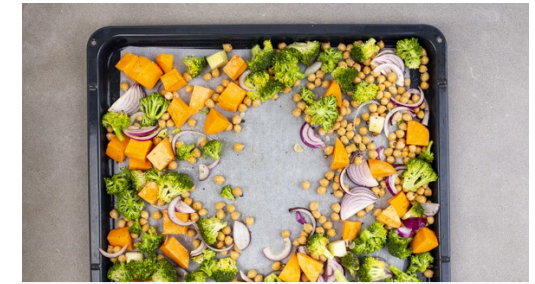
Die **Hähnchenbrust** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen, zum **Gemüse** auf das Blech geben und ca. 8-10Min. im Ofen fertig garen.



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.



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



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.



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.