



Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Rosinen



30-40min



2 Personen

Low Carb für einen unbeschwert 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 schwuppliwupp hast du für dich und deine Lieben ein gesundes und köstliches Mahl gezaubert!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- 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 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 feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und ebenfalls 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 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.



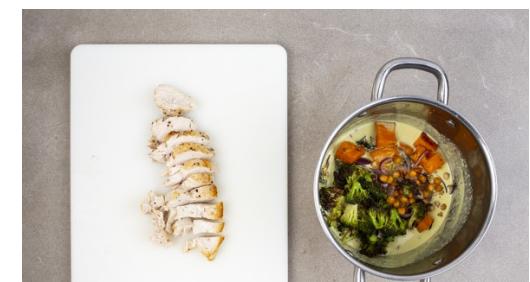
4. Fleisch anbraten

Die **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1EL 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 **3/4 der Rosinen** in einem mittleren Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 1-2Min. anbraten. **Tipp:** Wer mag, kann mehr **Rosinen** verwenden. 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. Fleisch aufschneiden

Das **Fleisch** in dünne Tranchen schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Sauce** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren und servieren.