



Curry-Huhn mit Blumenkohl und Rosinen

mit Pinienkernen und Tahinisauce



30-40min



2 Personen

Ein köstlicher Mix aus Farben und Texturen erwartet dich heute! Der Clou: Alles wird auf einem Backblech geschichtet und gebacken – Blumenkohl und Borlottibohnen, saftiges Hähnchenfleisch, Rosinen und Pinienkerne. Ein würziges Curryöl vereint die Aromen, dazu gibt es noch eine Tahinisauce mit Ingwer sowie frische Petersilie.

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

Senf (10), Sesamsamen (11),
Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann
Spuren von anderen Allergenen
enthalten.

Energie 689kcal, Fett 27.2g,
Kohlenhydrate 51.2g, Eiweiß 52.8g



Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden, wenn er dabei zerfällt, ist das kein Problem. Die **Bohnen** in ein Sieb abgießen und mit Wasser abspülen. Mit dem **Blumenkohl** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit Salz und Pfeffer würzen. In einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite ca. 1Min. scharf anbraten. Das **Currypulver** sowie 1 Prise Salz und Pfeffer mit 1-2EL Olivenöl verrühren.



Das **Gemüse** mit **1EL Gewürzöl** vermengen.
Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech
geben und mit **1TL Gewürzöl** bestreichen.
Im Ofen 20–30Min. auf einer der oberen
Schienen backen, bis das **Gemüse** und das
Fleisch gar sind. Während der letzten 10Min.
die **Rosinen** und die **Pinienkerne**
dazugeben und mitrösten.



Den **Ingwer** schälen und fein reiben oder in sehr kleine Würfel schneiden.



Das **Tahini** mit **1TL Ingwer oder mehr nach Geschmack** sowie 2-3EL Wasser verrühren. Ggf. langsam mehr Wasser unter Rühren hinzufügen. Die **Sauce** kann zuerst etwas krümelig aussehen, aber unter weiterem Rühren wird sie wieder glatt. Mit Salz und Pfeffer würzen.



Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Das **Fleisch** in 1-2cm dicke Tranchen schneiden. Den **Blumenkohl** und die **Bohnen** auf Teller verteilen. Das **Fleisch** darauf anrichten und mit der **Sauce** und der **Petersilie** garniert servieren.