



Curry-Huhn mit Blumenkohl und Rosinen

mit Pinienkernen und Tahinisauce



30-40min



3-4 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.

Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Borlottibohnen
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver¹⁰
- 1 Packung Rosinen¹²
- 1 Packung Pinienkerne
- 1 Stück frischer Ingwer
- 3 Päckchen Tahini¹¹
- 10g frische Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 533kcal, Fett 24.1g, Kohlenhydrate 29.1g, Eiweiß 45.1g



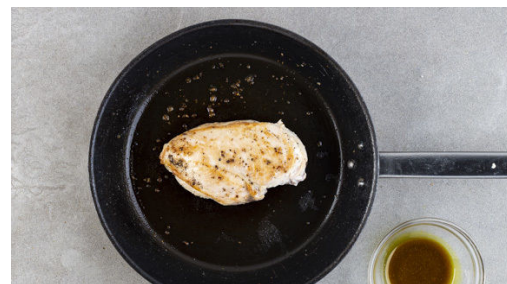
1. Gemüse vorbereiten

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.



4. Ingwer reiben

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



2. Fleisch anbraten

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 2-3EL Olivenöl verrühren.



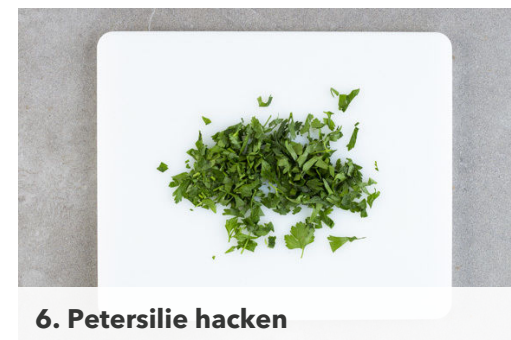
5. Sauce anrühren

Das **Tahini** mit **1TL Ingwer oder mehr nach Geschmack** sowie 3-4EL 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.



3. Fleisch & Gemüse garen

Das **Gemüse** mit **1-2EL Gewürzöl** vermengen. Das **Fleisch** zum **Gemüse** auf das Blech geben und mit **1-2TL 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.



6. Petersilie hacken

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.