



Scharfes Glasnudel-Hähnchen-Curry

mit knackigem Brokkoli und Tomaten



ca. 30min



2 Portionen

Manchmal staunen wir selbst darüber, was für tolle Ideen unsere Rezeptentwickler haben: Eine Sauce mit gelber Currypaste und Tahini? Klingt ungewöhnlich, passt aber sehr gut: Die Sesampaste schmeckt leicht nussig, so wie Kokosmilch, aber ohne die typische Süße. Und so schmiegt sich die Curry-Sesam-Sauce gekonnt an Gemüse, Hähnchen und Glasnudeln - und wir gehen direkt mal in der Küche schauen, ob es noch Nachschlag gibt ...

Was du von uns bekommst

- 2 Knoblauchzehen
- 1 Tomate
- 1 Brokkoli
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 25g Tahini ²
- 100g Vermicelli-Glasnudeln

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Wasserkocher
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb
- Schneebesen

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

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 635kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 56.6g, Eiweiß 37.4g



1. Zutaten vorbereiten

Mit einem Schneebesen 1EL Mehl mit 400ml Wasser verrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomate** in kleine Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



4. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit heißem Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Pflanzenöl bei mittlerer Hitze von jeder Seite 2-3Min. anbraten, bis es goldbraun ist. Mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen, aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne samt dem Öl darin wird direkt weiterverwendet.



5. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in 2-3Min. gar köcheln, mit Salz und ½TL Essig (siehe auch Schritt 6) abschmecken. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Gut untermischen und servieren.



3. Curry ansetzen

Die **½ der Currypaste** (oder mehr nach Geschmack) in die Pfanne geben und 2-3Min anbraten, bis sie duftet. Dabei ggf. **Fleischreste** vom Pfannenboden lösen. Den **Knoblauch** und die **Tomaten** zugeben und ca. 30Sek. weiterbraten, dann den **Brokkoli**, das **Tahini** und die Wasser-Mehl-Mischung zugeben und 5-7Min. köcheln, bis der **Brokkoli** gar und die **Sauce** eingedickt ist.



6. Saure Auswahl

Wenn sich im Kühlschrank noch eine halbe Limette oder Zitrone findet, kann man die Curry-Pfanne auch mit ein wenig Limetten- oder Zitronensaft anstelle des Essigs abschmecken.