



Süßkartoffelcurry mit Bio-Hähnchenfilet

mit Brokkoli und Rosinen



30-40min



3-4 Personen

Zartes Bio-Hähnchenbrustfilet, 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!

- 2 große Brokkoli
- 2 Süßkartoffeln
- 1 rote Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 10g Petersilie
- 2 Dosen Bio-Kichererbsen
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 50g Rosinen
- 1 Pck. Madras-Currypulver ¹
- 400ml Kokosmilch

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- großer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

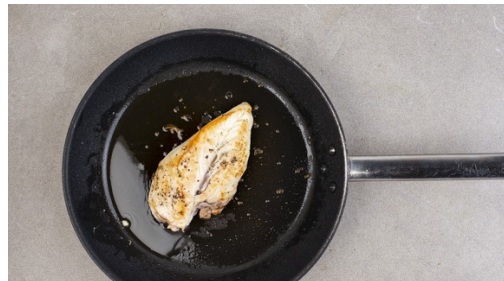
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 851kcal, Fett 38.7g,
Kohlenhydrate 67.6g, Eiweiß 46.3g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Den **Brokkolistrunk** und die **Süßkartoffeln** schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1-2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und für die letzten 8-10Min. mit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** durch ist.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



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



Den **Brokkoli**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 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.



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