



## Süßkartoffelcurry mit Bio-Hähnchenfilet

mit Brokkoli und Rosinen

30-40min 2 Portionen

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 schwuppdiwupp hast du für dich und deine Lieben ein gesundes und köstliches Mahl gezaubert!

## Was du von uns bekommst

- 1 großer Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Madras-Currypulver<sup>1</sup>
- 200ml Kokosmilch

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

## Allergene

Senf (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 817kcal, Fett 36.5g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 42.5g



**1. Gemüse schneiden**

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



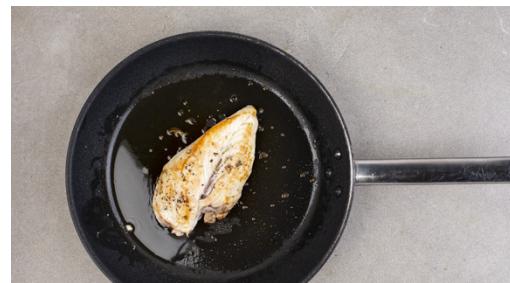
**2. Zutaten vorbereiten**

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.



**3. Gemüse rösten**

Den **Brokkoli**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL 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**

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1TL 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.



**5. Sauce zubereiten**

Den **Knoblauch** und die **Rosinen** in einem mittleren Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anbraten. Mit der **½ des Currypulvers** bestäuben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles 4-5Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Ggf. noch etwas **Kichererbsenwasser** hinzufügen.



**6. Fertigstellen & servieren**

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.