



Rotes Hähnchencurry

mit Sobaudeln, Brokkoli und Erdnüssen



ca. 25min



2 Personen

Das perfekte Dinner für alle Curry-Liebhaber: Zartes Hühnchen und Brokkoli werden in Kokosmilch gegart und mit leckeren Sobaudeln serviert. Die Schärfe der roten Currypaste ist nicht zu unterschätzen. Das Gute daran: Wer es richtig feurig mag, kann gerne mehr verwenden. Alle anderen halten sich an unsere Anleitung und genießen die weniger scharfe, aber nicht weniger aromatische Sauce. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 300g Sobanudeln ¹
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Brokkoli
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Packung Erdnüsse, geröstet & gesalzen ⁵
- 1 Packung rote Currypaste
- 250ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Erdnüsse (5). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 1022kcal, Fett 47.0g, Kohlenhydrate 94.0g, Eiweiß 55.0g



1. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und in 1-2cm große Würfel schneiden. In einer großen Pfanne mit 1EL Pflanzenöl und 1 Prise Salz und Pfeffer 3-4Min. goldbraun anbraten, dann auf einem Teller beiseitestellen. In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen.



4. Nudeln kochen

Inzwischen **2/3 der Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** sehr gründlich **mit kaltem Wasser abspülen** und abtropfen lassen. **Tipp:** Wer großen Hunger hat, kann auch mehr **Nudeln** verwenden.



2. Gemüse braten

Den **Spinat** ggf. verlesen. Den **Brokkoli** in kleine Röschen, den **Strunk** in dünne Scheiben schneiden. Das **Lauchzwiebelgrün** und die **Erdnüsse** grob hacken und vermengen. Den **weißen Teil der Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden und mit dem **Brokkoli**, ca. **1/3 der Currypaste** sowie 1EL Pflanzenöl in der Pfanne bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten.



5. Nudeln untermengen

Den **Spinat** nach und nach unter das **Curry** rühren und zusammenfallen lassen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann das **Gemüse** und **Fleisch** auf eine Seite der Pfanne schieben. Die **Nudeln** auf der anderen Pfannenhälfte mit der **Sauce** vermengen.



3. Curry kochen

Die **Kokosmilch** und 100ml Wasser in die Pfanne geben und einmal aufkochen lassen. Das **Curry** ca. 3Min. sanft köcheln lassen, dann das **Fleisch** unterrühren und 2-3Min. im **Curry** erwärmen. Evtl. etwas mehr Wasser hinzufügen, falls das **Curry** sehr dickflüssig ist, und nach Belieben mit der **restlichen Currypaste** nachwürzen.



6. Anrichten und servieren

Die **Nudeln** mit dem **Fleisch** und dem **Gemüse** auf Tellern anrichten, mit dem **Lauchzwiebel-Erdnuss-Mix** garnieren und servieren.