



RS Scharfes Curry mit Glasnudeln & Bio-Huhn

mit knackigem Brokkoli und Tomaten



ca. 30min



4 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, Bio-Hähnchen und Glasnudeln - und wir gehen direkt mal in der Küche schauen, ob es noch Nachschlag gibt ...

Was du von uns bekommst

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 50g Tahini²
- 200g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- große Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schneebesen
- Sieb

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 622kcal, Fett 26.7g, Kohlenhydrate 55.4g, Eiweiß 36.5g



1. Zutaten vorbereiten

Mit einem Schneebesen 2EL Mehl mit 700ml Wasser verrühren, sodass keine Klumpen entstehen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Tomaten** in kleine Würfel schneiden. Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch** 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 dem heißen Wasser bedecken und 3-5Min. ziehen lassen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 4EL 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. Limette schneiden

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 4 Spalten schneiden.



3. Curry ansetzen

$\frac{3}{4}$ der **Currypaste** oder mehr 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. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** zurück in die Pfanne geben und in 2-3Min. gar köcheln, mit Salz und **1TL Limettensaft** abschmecken. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Gut untermischen und mit den **Limettenspalten** servieren.