



RS Scharfes Hähnchencurry mit Nudeln

mit knackigem Brokkoli und Tomaten



ca. 30min



2 Portionen

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 Vollkorn-Mie-Nudeln - 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
- 250g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln ¹
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- mittelgroßer Topf
- 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 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. Den **Brokkoli** in mundgerechte Stücke schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und in 2-3cm große Stücke schneiden.



4. Nudeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** in das kochende Wasser geben und in ca. 4Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen, die **Nudeln** gründlich mit kaltem Wasser abspülen und abtropfen 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. Limette schneiden

Die **Limette** halbieren und **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in 2 Spalten schneiden.



3. Curry ansetzen

Die **½ 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 **½TL Limettensaft** abschmecken. Die **Nudeln** in ein Sieb abgießen, kurz abtropfen lassen und in die Pfanne geben. Gut untermischen und mit den **Limettenspalten** servieren.