



## Scharfes Hähnchencurry mit Nudeln

mit knackigem Brokkoli und Tomaten



ca. 30min



4 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

- 3 Knoblauchzehen
- 2 Tomaten
- 1 großer Brokkoli
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 50g Tahini<sup>2</sup>
- 500g Bio-Vollkorn-Mie-Nudeln<sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Limette

## Was du zu Hause benötigst

- 2EL Weizenmehl<sup>1</sup>
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

## Küchenutensilien

- große Pfanne
- großer 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 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 kochen

In einem großen 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 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.