



## Curry-Hähnchen mit Blumenkohl

Low Carb mit Bohnen und Tahini-Ingwer-Sauce



30-40min



2 Personen

Eine wilde Mischung aus Farben und Formen hast du da heute auf dem Teller! Aber alles hat ein System - so bringen wir dir das Maximum an Geschmack bei einem Minimum an Kohlenhydraten: Das Hähnchen wird einfach mit Blumenkohl und Bohnen auf dem Blech gebacken, fürs Orientfeeling sorgen Curry, Pinienkerne und Rosinen, über all die Köstlichkeiten träufelst du noch eine fix zubereitete würzig-cremige Sauce. Du wirst es lieben!



## Was du von uns bekommst

- 1 Blumenkohl
- 1 Dose Borlotti-Bohnen
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver<sup>10</sup>
- 1 Päckchen Rosinen<sup>12</sup>
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Tahini<sup>11</sup>
- 10g frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- Sieb

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

### Allergene

Senf (10), Sesamsamen (11), Schwefeldioxid und Sulphite (12). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 674kcal, Fett 33.3g, Kohlenhydrate 33.5g, Eiweiß 53.9g



### 1. Blumenkohl schneiden

Den Backofen auf 220°C Umluft (240°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Den **Blumenkohl** vierteln und in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Auch kleinere Stücke können mitgeröstet werden. Den **Blumenkohl** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.



### 2. Bohnen zugeben

Die **Bohnen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, gut abtropfen lassen und auf dem Backblech verteilen.



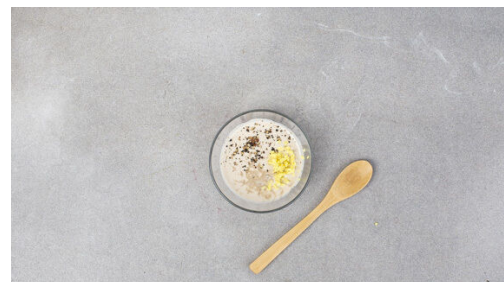
### 3. Fleisch und Gemüse rösten

Das **Fleisch** trocken tupfen und auf das **Gemüse** legen. Mit dem **Currypulver** sowie Salz und Pfeffer würzen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und alles gut vermengen. Dann auf der oberen Schiene 20-30Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die **Rosinen** und die **Pinienkerne** untermengen und mitrösten.



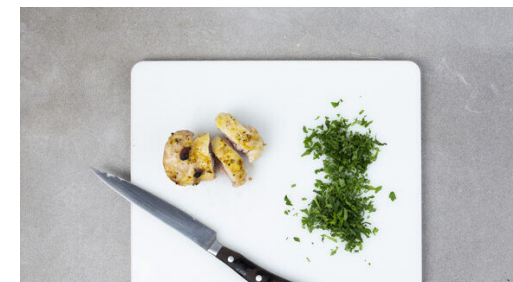
### 4. Ingwer schneiden

Ca. **1TL Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



### 5. Sauce anrühren

Das **Tahini** mit 1-2EL Wasser und dem **Ingwer** verrühren. Dann esslöffelweise mehr Wasser unterrühren, bis die **Sauce** glatt ist. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



### 6. Petersilie hacken

Die **Petersilienblätter** abzupfen und grob hacken. Das **Fleisch** in breite Tranchen schneiden und auf dem **Gemüse** anrichten. Mit der **Sauce** beträufeln und mit der **Petersilie** garniert servieren.