



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 Köstlichkeitenträufelst 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 10
- 1 Päckchen Rosinen 12
- 1 Päckchen Pinienkerne
- 1 Stück frischer Ingwer
- 1 Päckchen Tahini 11
- 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.



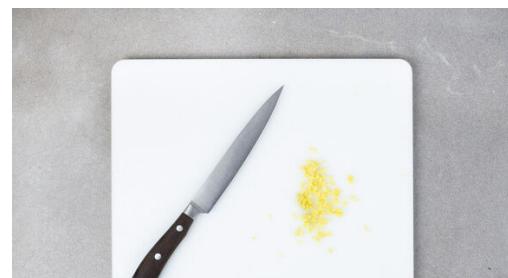
2. Bohnen zugeben

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.



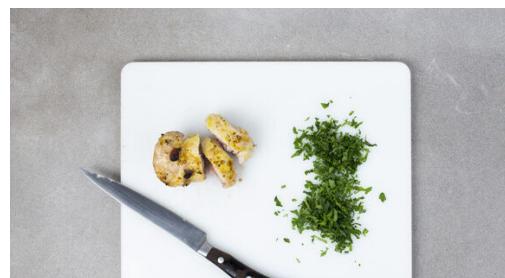
4. Ingwer schneiden

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.