



## Curry-Hähnchen mit Blumenkohl

Low Carb mit Bohnen und Tahini-Ingwer-Sauce



30-40min



3-4 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!



- 2 Blumenkohl
- 2 Dosen Borlotti-Bohnen
- 2 Packungen  
Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Madras-Currypulver

- ## Was du zu Hause benötigst

- ## Küchenutensilien

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

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

Energie 669kcal, Fett 33.2g,  
Kohlenhydrate 32.4g, Eiweiß 53.7g



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 zwei mit Backpapier ausgelegten Backblechen verteilen.



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



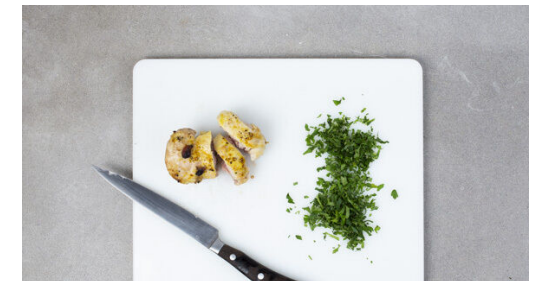
Das **Fleisch** trocken tupfen und auf das **Gemüse** legen. Mit dem **Currypulver** sowie Salz und Pfeffer würzen, mit 1-2EL Olivenöl beträufeln und gut vermengen. Auf der oberen und mittleren Schiene 20-30Min. backen, bis das **Fleisch** und das **Gemüse** gar sind. Nach der Hälfte der Zeit die **Rosinen**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



**1-2TL Ingwer** schälen und sehr fein würfeln oder reiben. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Ingwer** verwenden.



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.



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.