MARLEY SPOON



Scharfes Curry mit Glasnudeln & Bio-Huhn

mit knackigem Brokkoli und Tomaten

ca. 30min 2 Portionen

Manchmal staunen wir selbst darüber, was für tolle Ideen unsere Rezeptentwickler haben: 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, Bio-Hähnchen und Glasnudeln – 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 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. gelbe Currypaste
- 25g Tahini [2]
- 100g Vermicelli-Glasnudeln
- 1 unbehandelte Limette

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Weizenmehl [1]
- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl

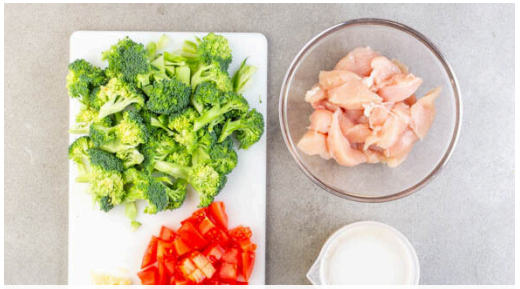
Küchenutensilien

- mittelgroße Pfanne
- Wasserkocher
- Messbecher
- Zitruspresse
- Schneebesen
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Sesamsamen** (2).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 595kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 60.5g, Eiweiß 33.1g



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.



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.



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.



4. Nudeln garen

In einem Wasserkocher ausreichend Wasser für die **Nudeln** zum Kochen bringen. Die **Nudeln** mit dem heißen Wasser bedecken und 3–5Min. ziehen lassen.



5. Limette schneiden

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



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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**