MARLEY SPOON



Süßkartoffel-Hähnchen-Curry

mit Brokkoli und Rosinen

30-40min 2 Portionen

Zartes Hähnchen, aromatische Süßkartoffel, knackiger Brokkoli und nussige Kichererbsen garen im Ofen, während du auf dem Herd die fein-süßliche Kokosmilchsauce mit Rosinen und Curry zubereitest. Das ist alles ganz easy und schwuppdiwupp hast du für dich und deine Lieben ein gesundes und köstliches Mahl gezaubert!

Was du von uns bekommst

- 2 Brokkoli
- 1 Süßkartoffel
- 1 rote Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 10g Petersilie
- 1 Dose Bio-Kichererbsen
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 25g Rosinen
- 1 Pck. Madras-Currypulver [1]
- 200ml Kokosmilch

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Topf
- kleine Pfanne
- Sparschäler
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Senf** (1).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 863kcal, Fett 38.8g, Kohlenhydrate 69.8g, Eiweiß 46.6g



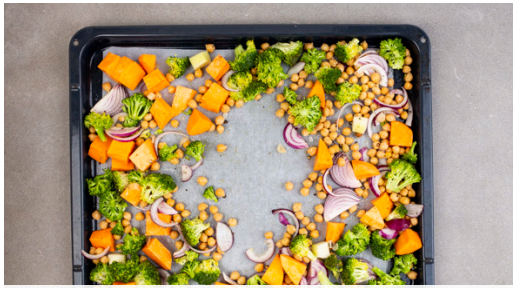
1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Brokkoli** in ca. 2cm große Röschen schneiden. Den **Brokkolistrunk** und die **Süßkartoffel** schälen und ebenfalls in ca. 2cm große Würfel schneiden.



2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln. Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Kichererbsen** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen, dabei die **Kichererbsenflüssigkeit** auffangen.



3. Gemüse rösten

Den **Brokkoli**, die **Süßkartoffeln**, die **Zwiebeln** und die **Kichererbsen** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit 1EL Olivenöl vermengen und mit Salz und Pfeffer würzen. Alles gleichmäßig verteilen und 15–20Min. im Ofen rösten, bis das **Gemüse** an den Rändern knusprig ist. **Tipp:** Auf dem Blech etwas Platz für das **Fleisch** lassen oder ggf. zwei Bleche verwenden.



4. Fleisch anbraten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 1–2Min. anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und für die letzten 8–10Min. mit zum **Gemüse** auf das Blech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Sauce zubereiten

Den **Knoblauch** und die **Rosinen** in einem mittleren Topf mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1–2Min. anbraten. Mit der **½ des Currypulvers** bestäuben, mit der **Kokosmilch** ablöschen und alles 4–5Min. sanft köcheln lassen, bis die **Sauce** leicht eindickt. Ggf. noch etwas **Kichererbsenwasser** hinzufügen.



6. Fertigstellen & servieren

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden. Das **Ofengemüse** mit der **Sauce** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken und mit dem **Fleisch** anrichten. Mit der **Petersilie** garnieren und servieren.