

TIKKA-MASALA-CURRY MIT HÄHNCHENBRUST, Kichererbsen und Süßkartoffel

FAMILY



Süßkartoffel



Kichererbsen



Kokosmilch



Zwiebel



Tikka-Masala-Paste



Hähnchenbrustfilet



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe

Marcos Tipps für Kids



Mit Currypasten sparsam und dosiert umgehen und nur sehr dezent würzen. Kleine Kinder schmecken intensiver und können daher auf ein „Zuviel“ schnell empfindlich reagieren.

Trotzdem: Auf Gewürze zu setzen ist wichtig.

Denn nur so kann sich bei den Kindern der Geschmack dafür entwickeln.

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2

Tag 1-3 kochen

Wascht das **Gemüse** ab und tupft das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigt Ihr **1 Backblech** mit **Backpapier**, **1 große Pfanne**, **1 Sieb** und **1 hohes Rührgefäß**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Heizt den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. Erhitze Wasser im **Wasserkocher**.

Süßkartoffeln und **Kartoffeln** schälen und in 1 cm große Würfel schneiden.

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1 cm breite Stücke schneiden.



2 GEMÜSE BACKEN

Zucchinistücke und **Kartoffel-** und **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1½ EL [2 EL] **Olivenöl*** beträufeln und mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. **Gemüse** auf der mittleren Schiene im Backofen 20 – 25 Min. garen, bis es weich und leicht gebräunt ist.



3 KICHERERBSEN VORBEREITEN

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** spülen, bis es klar durchläuft.

Mit 150 ml [200 ml] heißem **Wasser*** und der mitgelieferten **Gemüsebrühe** eine **Gemüsebrühe** vorbereiten.

Hähnchenbrust in mundgerechte, ca. 2 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.



4 SOSSE ZUBEREITEN

In einer großen Pfanne 1½ EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Hähnchenbrust** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. andünsten. 30 g [40 g] **Tikka-Masala-Paste** (**Achtung: scharf!**) zugeben und ca. 1 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschließend mit der vorbereiteten **Gemüsebrühe** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



5 CURRY VOLLENDEN

Kokosmilch und **Kichererbsen** zur **Soße** in die Pfanne geben und ca. 5 – 7 Min. weiterköcheln lassen, bis die **Soße** zur gewünschten Konsistenz eingedickt ist. Restliches **Gemüse** aus dem Ofen dazugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



6 ANRICHTEN

Curry auf tiefe Teller verteilen, mit **Frühlingszwiebelringen** toppen und genießen.

Guten Appetit!

3 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	3P	4P
Süßkartoffel EG PT	1	1 (groß)
Kichererbsen	1	1
Kokosmilch	375 ml ☉	500 ml
Zwiebel DE	1	2
Tikka-Masala-Paste	30 g ☉	40 g
Hähnchenbrustfilet	375 g	500 g
Kartoffeln	3	4
Zucchini ES	1	2
Frühlingszwiebel DE ES	1	2
Gemüsebrühe	6 g	8 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je 1½ EL	je 2 EL
heißes Wasser* für Schritt 3	150 ml	200 ml
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack	

* Gut, im Haus zu haben.

☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	PORTION (ca. 850 g)
Brennwert	421 kJ/101 kcal	3550 kJ/849 kcal
Fett	4,75 g	40,03 g
– davon ges. Fettsäuren	2,83 g	23,83 g
Kohlenhydrate	8,51 g	71,76 g
– davon Zucker	1,94 g	16,37 g
Eiweiß	5,38 g	45,36 g
Salz	0,226 g	1,910 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

ALLERGENE

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland EG: Ägypten ES: Spanien PT: Portugal

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

    #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at