

# 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