



MASSAMAN-CURRY MIT EXTRA HÄHNCHENBRUST, Mini-Blumenkohl, Linsen und Süßkartoffel

EXTRA LECKERBISSEN

HÄHNCHENBRUST



Süßkartoffel



braune Linsen



Kokosmilch



Zwiebel



Massaman-Currypaste



Blumenkohl



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel



Gemüsebrühe



Hähnchenbrustfilets

20 [20 | 20] Min. 40 [35 | 35] Min.

Stufe 1 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Extra Leckerbissen! Dein Massaman-Curry erfährt heute ein Upgrade durch zartes Hähnchenbrustfilet. So verwöhnst Du Dich ganz besonders nach einem langen Arbeitstag. Dazu bieten wir Dir eine kunterbunte Mischung aus verschiedenen **Proteinen**, **Ballaststoffen** und Kohlenhydraten aus Linsen, Kartoffel, Süßkartoffel und Blumenkohl. Die sorgen dafür, dass Du garantiert lange satt bleibst. Lass es Dir schmecken!

thermomix

Wasche das **Gemüse** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 große Pfanne**.



1 GEMÜSE VORBEREITEN

Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen, damit genügend Garschlitze frei bleiben. **Kartoffeln** und **Süßkartoffel** schälen, beides in 1 cm breite Würfel schneiden und in den Varoma-Behälter geben. **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden und zugeben. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und Varoma verschließen.



2 GEMÜSE DAMPFGAREN

500 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **25 Min./Varoma/ Stufe 1** garen.

Währenddessen weißen und grünen Teil der **Frühlingszwiebel** **getrennt voneinander** in feine Ringe schneiden.

Hähnchenbrustfilets in mundgerechte Stücke schneiden und mit dem Rezept fortfahren.



4 CURRY-LINSEN-SOSSE KOCHEN

Je nach Geschmack **Currypaste** (**Achtung: scharf!**) in die Pfanne zugeben. **Kokosmilch** und **Gemüsebrühe** ebenfalls zugeben und verrühren. Wenn alles köchelt, die **Linsen**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und ca. 5 Min. köcheln lassen.



5 GLEICH FERTIG

Nach der Varoma-Garzeit Varoma abnehmen und **Gemüse** in die Pfanne zugeben, vermengen und prüfen, ob genügend Flüssigkeit in der Pfanne ist. Nach Geschmack noch heiße **Garflüssigkeit*** zugeben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 ZWIEBEL & ZUCCHINI

Enden der **Zucchini** abschneiden, **Zucchini** längs vierteln und in 1,5 cm große Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in Streifen schneiden. In einer großen Pfanne 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Zwiebelstreifen**, **weiße Zwiebelringe** und **Hähnchenstücke** darin 2 – 3 Min. anbraten. Danach die **Zucchini** zugeben und 2 – 3 Min. mitbraten.

Währenddessen **Linsen** durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.



6 ANRICHTEN

Curry auf Teller verteilen, mit **grünen Frühlingszwiebelringen** bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln	2	3	4
Süßkartoffel US CO	1 (klein)	1	1 (groß)
Blumenkohl DE	½	¾	1
Frühlingszwiebel DE IT	1	1	2
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Zucchini PL NL	1	1	2
Zwiebel DE	1	1	2
braune Linsen	½	¾	1
Massaman-Currypaste	20 ml	30 ml	40 ml
Kokosmilch	250 ml	375 ml	500 ml
Gemüsebrühe	4 g	6 g	8 g
Öl* für Schritt 3	1 EL	1½ EL	2 EL
Wasser* für Schritt 2		500 g	
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. 1.000 g)
Brennwert	342 kJ/82 kcal	3.439 kJ/822 kcal
Fett	4 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	2 g	24 g
Kohlenhydrate	7 g	71 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	5 g	46 g
Salz	1 g	3 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 **IT:** Italien **CO:** Kolumbien **US:** Vereinigte Staaten von Amerika **PL:** Polen **NL:** Niederlande