Artikel vom 10.01.2024 · Ausgedruckt am 22.11.2026, 02:37 Uhr

Online: https://lz-rheinland-staging.p-k3txh2.project.space/nachricht/haehnchenfiletwuerfel-mit-blumenkohl-kichererbsen-curry-und-minze

Hähnchenfiletwürfel mit Blumenkohl-Kichererbsen-Curry und Minze



Foto: IDG

Zutaten (für 4 Personen):

600 g Hähnchenbrustfilet,

1 Blumenkohl,

2 EL rote Currypaste,

1 EL Olivenöl,

Salz und Pfeffer,

400 g Kichererbsen (Dose),

400 ml fettreduzierte Kokosmilch,

500 g Tomaten,

½ Bund Minze,

1 EL Mango-Chutney,

2 Fladenbrote.

Zubereitung:

Blumenkohl putzen und in Röschen teilen. Die Hähnchenbrustfilets in Stücke schneiden. Beides mit Currypaste, Olivenöl, Salz und Pfeffer mischen, in einen ofenfesten Bräter geben und 25 Minuten bei 220 °C knusprig garen. Den Bräter bei mittlerer Hitze auf den Herd stellen. Kichererbsen mitsamt der Flüssigkeit, Kokosmilch und gehackte Tomaten dazugeben. Das Ganze 10 Minuten köcheln lassen. Gehackte Minze und Mango-Chutney unterheben. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das Fladenbrot im Ofen knusprig aufbacken. Alles anrichten und genießen.

IDG