

Tikka-Masala-Curry mit Pouletbrust, Kichererbsen und Süsskartoffel

30 – 40 Minuten • 3.573 kj/854 kcal • Tag 3 kochen

5



Süßkartoffeln



Kichererbsen



Kokosmilch



Zwiebel



Tikka Masala-Paste



Pouletbrustfilet



Kartoffeln



Zucchini



Frühlingszwiebel

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Erhitze 100 ml [200 ml] Wasser im Wasserkocher.

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Was Du benötigst

1 grosse Bratpfanne, 1 Messbecher, 1 Sieb, 1 Gemüseschäler und 1 Backblech mit Backpapier.

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Süsskartoffeln	1 x 300 g	1 x 600 g
Kichererbsen	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Kokosmilch	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tikka Masala-Paste 10)	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Kartoffeln	2 x 100 g	4 x 100 g
Zucchini	1 x 330 g	2 x 330 g
Frühlingszwiebel	1 x 35 g	2 x 35 g
Öl* für Schritt 2 und 4	je. 1 EL	je. 2 EL
Gemüsebouillonpulver* für Schritt 3	4 g	8 g
Wasser* für Schritt 3	100 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

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 1.000 g)
Brennwert	399 kJ/95 kcal	3.573 kJ/854 kcal
Fett	4.48 g	40.16 g
- davon ges. Fettsäuren	2.63 g	23.53 g
Kohlenhydrate	8.22 g	73.62 g
- davon Zucker	1.94 g	17.39 g
Eiweiss	5.17 g	46.30 g
Salz	0.215 g	1.923 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 : 10) Soja.



Gemüse vorbereiten

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.



Gemüse backen

Zucchettistücke und **Kartoffel-** und **Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [2 EL] **Öl*** 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.



Kichererbsen vorbereiten

Kichererbsen in ein Sieb geben und mit **Wasser** spülen, bis es klar durchläuft. Mit 100 ml [200 ml]

Wasser* und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** eine **Gemüsebouillon** vorbereiten.

Pouletbrust in mundgerechte (ca. 2 cm grosse) Stücke schneiden.

Zwiebel abziehen und in dünne Streifen schneiden.



Sauce zubereiten

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Öl*** erhitzen, **Pouletbrust** und **Zwiebelstreifen** darin 3 – 4 Min. andünsten. 20 g [40 g] **Currypaste (Achtung: scharf!)** zugeben und ca. 1 Min. mitbraten, bis alles fein duftet. Anschliessend mit der vorbereiteten **Gemüsebouillon*** ablöschen und ca. 5 Min. einköcheln lassen.



Curry vollenden

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

Frühlingszwiebel in feine Ringe schneiden.



Anrichten

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

En Guete

Tikka masala curry with chicken breast, chickpeas and sweet potato

30 – 40 minutes • 3.573 kj/854 kcal • Cook on days 1 – 3

5



Sweet potatoes



Chickpeas



Coconut milk



Onion



Tikka masala paste



Chicken breast fillet



Potatoes



Courgette



Spring onion

Good to have at hand

Oil*, salt*, pepper*, vegetable stock powder*

Let's get started

Wash vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Boil 100 ml [200 ml] water in the kettle.

Preheat the oven to 200 °C top/bottom heat (180 °C fan oven).

What you need

1 large frying pan, 1 measuring jug, 1 sieve, 1 vegetable peeler and 1 baking tray with baking paper.

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P	4P
Sweet potatoes	1 x 300 g	1 x 600 g
Chickpeas	0.5 x 380 g**	1 x 380 g
Coconut milk	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Onion	1 x 100 g	2 x 100 g
Tikka masala paste 10	0.5 x 50 g**	1 x 50 g
Chicken breast fillet	2 x 120 g	4 x 120 g
Potatoes	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Spring onion	1 x 35 g	2 x 35 g
Oil* for steps 2 and 4	1 tbsp. each	2 tbsp. 2 tbsp.
Vegetable stock powder* for step 3	4 g	8 g
Water* for step 3	100 ml	200 ml
Salt*, pepper*	According to taste	

*Good to have at hand.

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 1000 g)
Calories	399 kJ/95 kcal	3.573 kJ/854 kcal
Fat	4.48 g	40.16 g
- incl. saturated fats	2.63 g	23.53 g
Carbohydrate	8.22 g	73.62 g
- incl. sugar	1.94 g	17.39 g
Protein	5.17 g	46.30 g
Salt	0.215 g	1.923 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 10 Soya.



Prepare vegetables

Peel **sweet potatoes** and potatoes and cut them into 1 cm cubes.

Cut off the ends of the **courgette**, quarter **courgette** lengthways and cut it into pieces 1 cm wide.



Bake vegetables

Spread **courgette pieces** and **potato** and **sweet potato cubes** on a baking tray lined with baking paper, sprinkle with 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil***, and season with **salt*** and **pepper***. Bake **vegetables** in the oven on the middle shelf for 20-25 min. until they are soft and slightly brown.

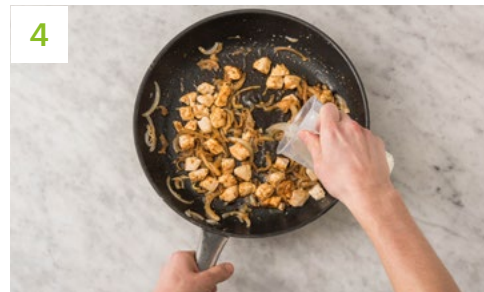


Prepare chickpeas

Put chickpeas in a sieve and rinse with **water** until it runs clear. Mix 100 ml [200 ml] **water*** and 4 g [8 g] **vegetable stock powder*** to make **vegetable stock**.

Cut **chicken breast** into bite-sized pieces (approx. 2 cm).

Peel **onion** and slice it into narrow strips.



Prepare sauce

Heat up 1 tbsp. [2 tbsp.] **oil*** in a large frying pan and sauté **chicken breast** and strips of onion for 3-4 min. Add 20 g [40 g] **curry paste (warning: spicy!)** and fry for approx. 1 min. until everything smells good. Then deglaze with the prepared **vegetable stock*** and simmer for approx. 5 min.



Finish curry

Add **coconut milk** and chickpeas to the sauce in the frying pan and simmer for approx. 5-7 min. more until the **sauce** has thickened to the right consistency. Add the **rest of the vegetables** from the oven. Season with **salt*** and **pepper***.

Cut **spring onion** into thin rings.



Serve

Apportion **curry** onto deep plates, top with **spring onion** rings and enjoy.

Bon appetit!

Tikka masala au curry avec du blanc de poulet, des pois chiches et de la patate douce

30 – 40 minutes • 3.573 kj/854 kcal • Cuisiner dans les 1 à 3 jours

5



Patates douces



Pois chiches



Lait de coco



Oignon



Pâte tikka masala



Blanc de poulet



Pommes de terre



Courgette



Oignon de printemps

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Chauffer 100 ml [200 ml] d'eau dans la bouilloire.

Préchauffer le four à 200 °C (chaleur tournante 180 °C).

Ce dont vous avez besoin

1 grande poêle, 1 verre doseur, 1 passoire, 1 économe et 1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Ingrédients pour 2 | 4 personnes

	2 portions	4 portions
Patates douces	1 x 300 g	1 x 600 g
Pois chiches	0,5 x 380 g**	1 x 380 g
Lait de coco	1 x 250 ml	1 x 500 ml
Oignon	1 x 100 g	2 x 100 g
Pâte tikka masala 10)	0,5 x 50 g**	1 x 50 g
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Pommes de terre	2 x 100 g	4 x 100 g
Courgette	1 x 330 g	2 x 330 g
Oignon de printemps	1 x 35 g	2 x 35 g
Huile* pour les étapes 2 et 4	chacun. 1 cs	chacun. 2 cs
Bouillon de légumes en poudre* pour l'étape 3	4 g	8 g
Eau* pour l'étape 3	100 ml	200 ml

Sel*, poivre* selon les goûts

*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

**Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour

(calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 1 000 g)
Valeur calorique	399 kJ/95 kcal	3.573 kJ/854 kcal
Graisse	4.48 g	40.16 g
- dont acides gras saturés	2.63 g	23.53 g
Glucides	8.22 g	73.62 g
- dont sucre	1.94 g	17.39 g
Protéines	5.17 g	46.30 g
Sel	0.215 g	1.923 g

Notes que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 10) soja.



Préparer les légumes

Éplucher les **potatoes** et les **patates douces** et débiter en dés d'1 cm.

Enlever les extrémités de la **courgette**, puis couper en quatre dans le sens de la longueur et en morceaux d'1 cm d'épaisseur.



Cuire les légumes

Répartir les **morceaux de courgette** et les dés de **potato** et de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, arroser d'1 cs [2 cs] d'**huile*** et assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur et faire cuire 20 à 25 min. jusqu'à ce que les **légumes** soient tendres et légèrement dorés.



PRÉPARER LES POIS CHICHES

Verser les **pois chiches** dans une passoire et rincer à l'**eau** jusqu'à ce qu'elle soit claire. Avec 100 ml [200 ml] d'**eau*** et 4 g [8 g] de **bouillon de légumes en poudre***, préparer un **bouillon de légumes**.

Couper les **blancs de poulet** en morceaux d'env. 2 cm.

Éplucher l'**oignon** et le couper en fines lamelles.



Préparer la sauce

Dans une grande poêle, faire chauffer 1 cs [2 cs] d'**huile*** et faire blondir les **blancs de poulet** et les **lamelles d'oignon** 3 à 4 min. Ajouter 20 g [40 g] de **pâte de curry (attention : piquant !)** et laisser cuire env. 1 min. jusqu'à ce qu'un arôme agréable se dégage. Déglacer ensuite avec le **bouillon de légumes** préparé et laisser mijoter env. 5 min.



Mettre la touche finale au curry

Ajouter le **lait de coco** et les **patates douces** dans la poêle et laisser mijoter env. 5 à 7 min. jusqu'à ce que la **sauce** ait la consistance souhaitée. Ajouter le reste des **légumes** sortant du four. Assaisonner avec du **sel*** et du **poivre***.

Trancher finement l'**oignon de printemps** en rondelles.



Dresser

Répartir le **curry** dans des assiettes creuses, garnir de rondelles d'**oignons de printemps** et déguster.

Bon appétit