

GESUND & LECKER
DAS REZEPT DES MONATS!



HAT'S GESCHMECKT?
Wir freuen uns
über deine Bewertung!
www.bensersiel.de/rezept

BLUMENKOHL-CURRY

mit Hähnchen

DAS REZEPT DES MONATS ist ein Service
vom Fitness-Center | Nordseetherme Benersiel
www.bensersiel.de/fitness

ESENS
BENSERSIEL
Nordseeheilbad

ZUTATEN für 2 Personen:

300 g	Möhren
1 Kopf	Blumenkohl
	Salz
150 g	Zuckerschoten
1	kleine Zwiebel
1	Knoblauchzehe
1 EL	Sonnenblumenöl
20 g	Mandelkerne mit Haut
2 (ca. 250 g)	kleine Hähnchenfilets
1–2 EL	Madras-Currypulver
1 TL	Mehl
100 g	Milch

ERNÄHRUNGSINFO pro Person

200 kcal/ 840 kJ

Eiweiß 21 g

Fett 14 g

Kohlenhydrate 25 g



1

Möhren schälen, waschen und in Stifte schneiden. Blumenkohl putzen, in Röschen vom Strunk schneiden und waschen. Möhren und Blumenkohl in kochendem Salzwasser ca. 4 Minuten blanchieren. Zuckerschoten waschen, putzen. Zwiebel und Knoblauch schälen und würfeln

2

Öl in einer Pfanne erhitzen und Mandeln darin ca. 4 Minuten unter Wenden rösten. Fleisch waschen, trocken tupfen und mit Salz würzen. Mandeln herausnehmen und Fleisch im Nussfett ca. 8 Minuten unter Wenden braten

3

Fleisch herausnehmen und warm halten. Zwiebel und Knoblauch im Bratfett ca. 5 Minuten braten. Nach ca. 2 Minuten Zuckerschoten und abgetropften Blumenkohl und Möhren dazugeben. Mit Curry und Mehl bestäuben und 1 weitere Minute anrösten. Milch dazugeben, aufkochen und ca. 2 Minuten köcheln. Nüsse grob hacken. Curry und Fleisch anrichten. Mit Nüssen bestreuen.