



## Blumenkohl in Hähnchen - Curry Soße

★★★

*Aufläufe*

**Vorbereitungszeit:** 10 Min. **Kochzeit:** 20 Min. **Gesamtzeit:** 30 Min.

**Schwierigkeitsgrad:** Leicht **Portionen:** 1 portion(en) **Quelle:** malteotten.de

### ZUTATEN

120 g Hähnchenbrustfilet(s)  
½ Blumenkohl  
1 TL Öl  
2 TL Mehl  
2 EL Käse, gerieben (Lightprodukt)  
125 ml Milch (1,5%)  
Salz und Pfeffer  
Currypulver  
Petersilie  
Muskat

### NÄHRWERT

Calories: 567 kcal  
Serving Size: 1

### ZUBEREITUNG

Die Blumenkohlröschen in Salzwasser garen. Hähnchenbrust in Streifen schneiden und im Öl gut anbraten. Das Mehl drüberstreuen und alles gut verrühren. Die Milch unter Rühren zufügen und kurz aufkochen. Den geriebenen Käse zugeben und mit den Gewürzen abschmecken. Die Soße mit dem Blumenkohl vermischen und mit Petersilie bestreut servieren.