

Hähnchenbrust in Harissa-Tomaten-Marinade mit Couscous-Pastinaken-Salat

10 Min. Vorbereitung 30 – 40 Minuten • 760 kcal • Tag 3 kochen

29



Hähnchenbrustfilet in Lake



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Sojasoße



Couscous



Frühlingszwiebel



Buttermilch-
Zitronen-Dressing



Pastinake



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Pfeffer*, Olivenöl*, Honig*, Öl*, Salz*, Wasser*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Tomatenmark	70 g	70 g**	140 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sojasoße 11) 15)	12,5 ml**	18,75 ml**	25 ml
Couscous 15)	150 g	200 g	300 g
Frühlingszwiebel DE NL MA EG	1	2	2
Buttermilch-Zitronen-Dressing 7) 8) 9)	50 ml	100 ml	100 ml
Pastinake DE	360 g	540 g	720 g

**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. 610 g)
Brennwert	523 kJ/125 kcal	3179 kJ/760 kcal
Fett	4,1 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	0,6 g	3,5 g
Kohlenhydrate	14,6 g	89,1 g
– davon Zucker	5,7 g	34,8 g
Eiweiß	7 g	42,8 g
Salz	0,38 g	2,32 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **8**) Eier **9**) Senf **11**) Soja **15**) Weizen

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **MA:** Marokko **EG:** Ägypten



Pastinaken schneiden

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

Erhitze 250 ml [330 ml | 500 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

Pastinaken schälen, halbieren und in ca. 1 cm große Stücke schneiden. **Pastinaken** auf die Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs legen und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.



Couscous quellen lassen

In die große Schüssel mit der restlichen **Marinade** 250 ml [330 ml | 500 ml] kochendes **Wasser*** geben, **Couscous** unterrühren und min. 5 Min. quellen lassen. **Frühlingszwiebel** in feine Ringe schneiden.



Marinade zubereiten

In einer großen Schüssel „**Hello Harissa**“, **Tomatenmark**, die Hälfte [drei Viertel | alles] von der **Sojasoße**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Honig*** zu einer **Marinade** verrühren.



Couscous fertigstellen

Nach dem Ende der Garzeit **Couscous** mit einer Gabel auflockern. Gebackene **Pastinaken**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** unterheben.



Hähnchen backen

Hähnchenbrüste auf die andere Hälfte des Backblechs legen, **Marinade** über das **Hähnchen** geben und rundherum marinieren. Dabei ca. 1 TL [1,5 TL | 2 TL] von der **Marinade** in der Schüssel behalten.

Backblech in den Ofen geben und für 14 – 16 Min. backen, bis die **Pastinakenstücke** leicht gebräunt sind und das **Hähnchen** gar ist.



Anrichten

Couscous-Salat auf Teller verteilen und mit **Buttermilch-Zitronen-Dressing** garnieren. **Hähnchen** darauf anrichten und mit **Frühlingszwiebel** toppen. **Guten Appetit!**

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Chili beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

