

Harissa-Hähnchen auf Quinoa mit grünen Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | High Protein | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 598 kcal • Tag 3 kochen

37



-  grüne Oliven (ohne Stein)
-  Quinoa Tricolor
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Koriander
-  Petersilie glatt
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Zitrone, gewachst
-  Karotte
-  Hühnerbrühe
-  Hähnchengeschnetzeltes
-  Za'atar

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Butter*, Mehl*, Salz*, Wasser*, Öl*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit 1 Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
grüne Oliven (ohne Stein)	70 g	70 g	140 g
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Zwiebel DE	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	2 g	4 g	6 g
Zitrone, gewachst ZA AR	1	1	2
Karotte DE	2	3	4
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Za'atar 3	4 g	6 g	8 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. 680 g)
Brennwert	367 kJ/88 kcal	2504 kJ/598 kcal
Fett	3,7 g	25,3 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,7 g
Kohlenhydrate	7,9 g	53,5 g
– davon Zucker	2,5 g	16,9 g
Eiweiß	5,6 g	38,4 g
Salz	0,63 g	4,28 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: 3) Sesamsamen

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika
AR: Argentinien



Gemüse rösten

Heize Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

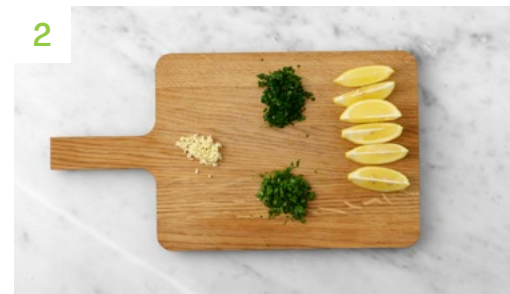
Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

Zwiebel halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Karotten und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

Öl*, **Za'atar Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen rösten.



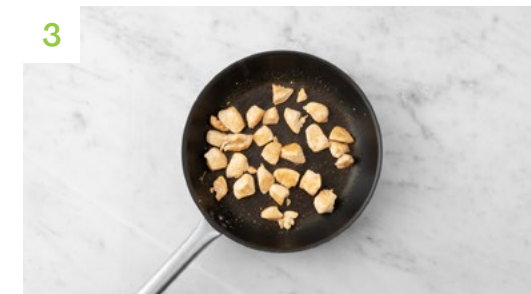
Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **Salz*** hinzufügen und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

Knoblauch fein hacken.

Zitrone in 6 Spalten schneiden.

Koriander und **Petersilie** grob hacken.



Hähnchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl***, „**Hello Harissa**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

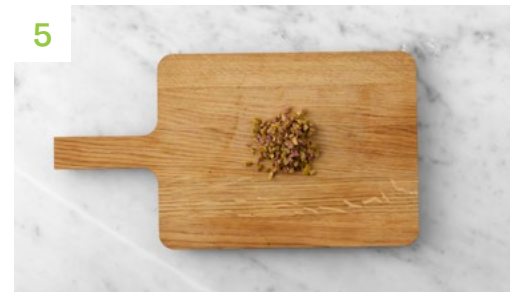
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** darin auf allen Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Soße zubereiten

Hähnchen aus der Pfanne nehmen, **Knoblauch** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Mehl*** dazugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe**, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Soße 3 – 5 Min. köcheln lassen, sie von der Hitze wegnehmen und mit 1 TL [1 TL | 2 TL] **Butter*** und der Hälfte der **Kräuter** verfeinern. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.

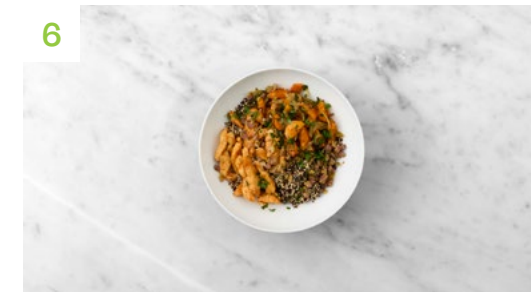


Letzte Schritte

Ofengemüse aus dem Ofen nehmen.

Quinoa mit einer Gabel auflockern.

Grüne Oliven in einem Sieb abwaschen und grob hacken.



Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Hähnchen** daneben anrichten. Die **Soße** darüber träufeln und mit **Oliven** sowie restlichen **Kräutern** garnieren.

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>

