

Harissa-Hähnchen auf Quinoa mit grünen Oliven

Gericht verursacht 50% weniger CO2e durch Zutaten

unter 650 Kalorien | High Protein | Klimaheld | 25 – 35 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen

37



Quinoa Tricolor



grüne Oliven (ohne Stein)



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
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
grüne Oliven (ohne Stein)	70 g	70 g	140 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 Za'atar 3)	250 g	375 g	500 g
	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. 690 g)
Brennwert	369 kJ/88 kcal	2534 kJ/606 kcal
Fett	3,8 g	26,1 g
– davon ges. Fettsäuren	0,7 g	4,8 g
Kohlenhydrate	7,6 g	52,4 g
– davon Zucker	2,4 g	16,7 g
Eiweiß	5,6 g	38,4 g
Salz	0,49 g	3,34 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.



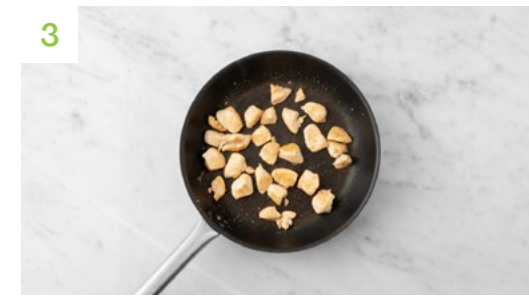
Quinoa zubereiten

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“, **Soft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

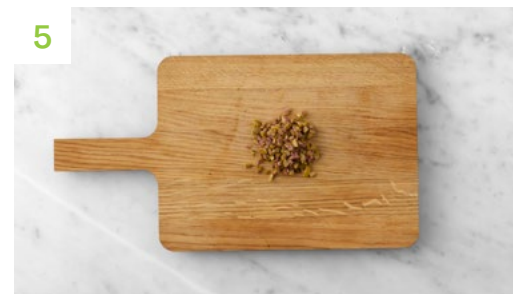
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen. **Hähnchen** darin rundherum 3 – 4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



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 **Soft** 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>

