

Hähnchenkeule mit Harissa-Honig-Karotten

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 40 – 50 Minuten • 1281 kcal • Tag 3 kochen

28



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Zwiebel



Rosmarinzwieg



Sahnejoghurt, Bio



Mandeln



Aioli



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Harissa“



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech, 1 Backblech mit Backpapier, 1 Auflaufform und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Rosmarinzweig	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt, Bio 7	150 g	225 g	300 g
Mandeln 2 22	20 g	30 g	40 g
Aioli 8 9	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	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. 830 g)
Brennwert	649 kJ/155 kcal	5361 kJ/1281 kcal
Fett	10,8 g	89,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	23,1 g
Kohlenhydrate	8 g	65,9 g
– davon Zucker	3,1 g	25,3 g
Eiweiß	6,1 g	50,8 g
Salz	0,24 g	2,36 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: **2** Schalenfrüchte **7** Milch (einschließlich Laktose) **8** Eier **9** Senf **22** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



Vorbereitung

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

Drillinge vierteln oder halbieren

Zwiebel halbieren und in Spalten schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.



Kartoffeln zubereiten

Drillinge auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Platz für die Hähnchenkeulen lassen.

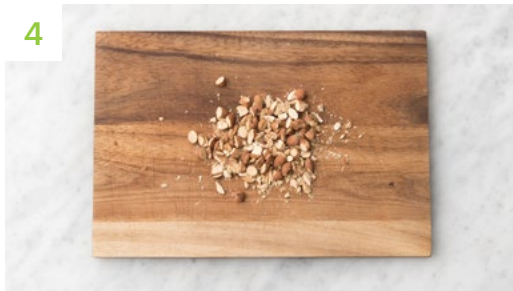
Drillinge mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rosmarinzweig dazu geben.



Hähnchen aufs Blech

Hähnchenkeulen neben die **Kartoffeln** auf das Blech legen.



Karotten würzen

In einer Auflaufform **Karottenstifte** und **Zwiebelspalten** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Mandeln nach Belieben grob hacken.



Backen

Drillinge und **Hähnchen** auf der mittleren Schiene und **Karotten** auf der unteren Schiene im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Mandeln für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

Tip: Wenn Du die Hähnchenhaut gerne schön knusprig magst, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren. Nach dem Ende der Garzeit **Honig** unter die **Karotten** rühren.

Rosmarinzweig entfernen.

Kartoffeln, **Karotten** und **Hähnchenkeulen** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** genießen.

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>

