

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 571 kcal • Tag 3 kochen

19



Hähnchenbrustfilet in Lake



Quinoa



Aubergine



Minze



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Naturjoghurt



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gemüsebrühpulver

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% auf YAZIO PRO** über den QR-Code.



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Naturjoghurt 7)	150 g	150 g	300 g
Tomatenmark	35 g	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 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. 560 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2388 kJ/571 kcal
Fett	4,2 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,4 g
Kohlenhydrate	8,2 g	45,8 g
– davon Zucker	2,6 g	14,6 g
Eiweiß	7,7 g	42,7 g
Salz	0,46 g	2,56 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) **10)** Sellerie

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

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



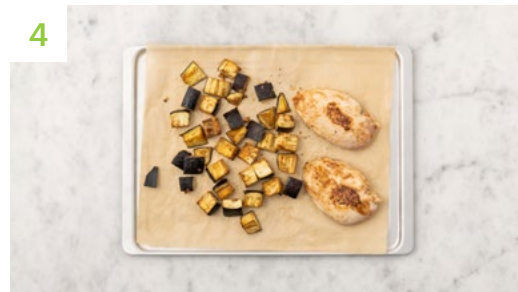
1 Aubergine backen

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

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zusammen mit der Hälfte vom „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zur **Aubergine** geben, vermischen und 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrustfilets mit der restlichen **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin die **Hähnchenbrustfilets** 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Angebratene **Hähnchenbrustfilets** in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und mit backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Harissa

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



2 Zerkleinern

Blätter von der **Minze** und der **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



5 Für den Dip

Naturjoghurt zur zerkleinerten **Minze** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach dem Ende der Ziehzeit die Hälfte der zerkleinerten **Petersilie** unter den **Quinoa** heben.



3 Quinoa kochen

Zwiebel abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Quinoa**, **Gemüsebrühe**, **Tomatenmark**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen. **Quinoa** nach der Garzeit ca. 12 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** zubereiten.



6 Anrichten

Die **Hähnchenbrust** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Quinoa** und **Minzdip** dazu anrichten.

Mit der restlichen **Petersilie** garnieren.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!

<http://www.hellofresh.de/freunde>

