

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 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 das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

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.)

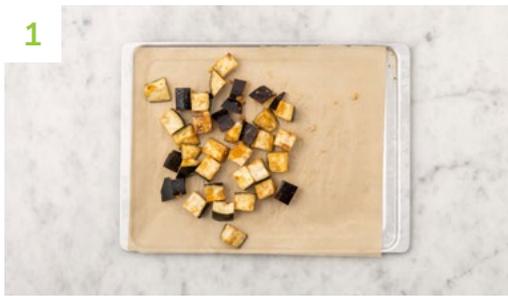
	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	429 kJ/102 kcal	2388 kJ/571 kcal
Fett	4,2 g	23,3 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5,4 g
Kohlenhydrate	8,2 g	45,8 g
– davon Zucker	2,6 g	14,6 g
Eiweiß	7,7 g	42,7 g
Salz	0,46 g	2,56 g

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



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

Auberginenwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit gehacktem **Knoblauch**, der Hälfte „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Kräuterdip zubereiten

Petersilien und **Minzeblätter** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Harissa

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



Quinoa kochen

Zwiebelwürfel und **Tomatenmark** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einen kleinen Topf geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Quinoa, **Gemüsebrühe**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** dazugeben.

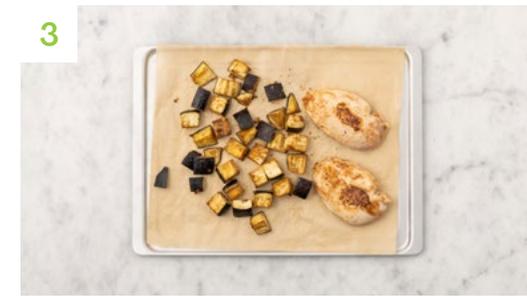
Pfeffern*, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Quinoa fertigstellen

Nach Ende der Garzeit restliche **Kräuter** unter den **Quinoa** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrustfilets mit restlichem „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 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 mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Hähnchenbrust und **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Quinoa** und **Kräuterdip** dazu anrichten.

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>

