

Harissa-Hähnchen auf Quinoa Tricolor

dazu Zaatar-Ofengemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | Zeit Sparen | 25 – 35 Minuten • 604 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchengeschnetzeltes



Quinoa Tricolor



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hühnerbrühe



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

| | 2P | 3P | 4P |
|--|-------|-------|-------|
| Hähnchengeschnetzeltes | 250 g | 375 g | 500 g |
| Quinoa Tricolor | 100 g | 150 g | 200 g |
| Karotte DE IL NL FR IT ES | 2 | 3 | 4 |
| Zwiebel DE NL EG | 2 | 3 | 4 |
| Knoblauchzehe ES | 2 | 3 | 4 |
| Koriander/Petersilie glatt | 10 g | 10 g | 20 g |
| Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG | 1 | 1 | 2 |
| Naturjoghurt 7) | 75 g | 100 g | 150 g |
| Za'tar 3) | 4 g | 6 g | 8 g |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“ | 4 g | 6 g | 8 g |
| Hühnerbrühe | 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. 700 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert | 359 kJ/86 kcal | 2527 kJ/604 kcal |
| Fett | 3,3 g | 22,9 g |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,8 g | 5,4 g |
| Kohlenhydrate | 8,1 g | 56,7 g |
| – davon Zucker | 2,8 g | 20 g |
| Eiweiß | 5,8 g | 40,8 g |
| Salz | 0,39 g | 2,76 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose)

(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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



Gemüse rösten

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

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

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

Zwiebeln halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

Karotten und **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Za'tar-Gewürz**, **Salz*** und **Pfeffer*** mischen und im Ofen 15 - 20 Minuten rösten.



Soße zubereiten

Hähnchen aus der Pfanne nehmen, **Knoblauch** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Mehl*** zugeben und ca. 1 Min. anbraten.

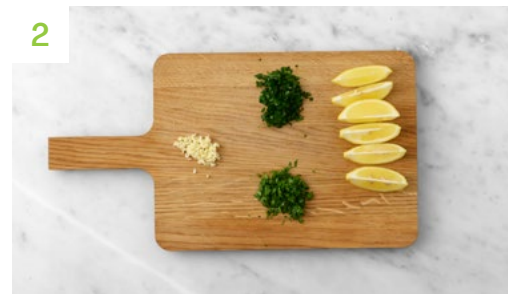
Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Restliches **Hühnerbrühepulver** einrühren.

Soße 3 – 5 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit 1 TL [1 TL | 2 TL] **Butter*** und der Hälfte der **Kräuter** verfeinern. Mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken.

Harissa

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



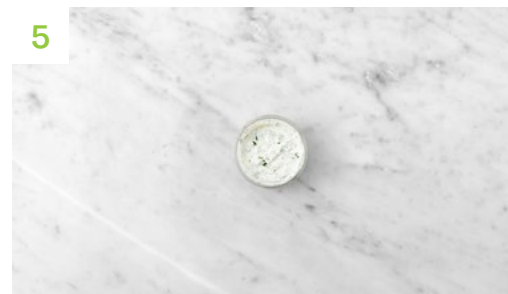
Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, Hälfte des **Hühnerbrühepulvers** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen. 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.

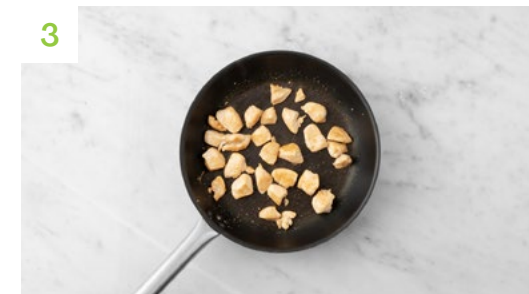
Koriander und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurtdip** unter die **Quinoa** rühren.



Hähnchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl***, Hälfte vom „**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 rundum 3-4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Hähnchen** daneben anrichten. Mit der **Soße** beträufeln und mit dem restlichen **Joghurtdip** und **Zitronenspalten** genießen.

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>

