Hähnchenkeule mit bunten Harissa-Honig-Karotten

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

28

High Protein | Family | Wenig Vorbereitung | 40 – 45 Minuten • 991 kcal • Tag 3 kochen

Kartoffeln (Drillinge)

Hähnchenkeule in Kräutermarinade

Karotte

lila Karotte

gelbe Karotte

Schalotte

Gewürzmischung „Hello Harissa“

Rosmarin

Sahnejoghurt

Mandeln

Aioli

Natürlicher Geschmack
- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*, Honig*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Was Du benötigst

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Karotte **DE** | **NL** | **ES** | **IL**	2	3	4
lila Karotte **DE**	1	1	2
gelbe Karotte **DE**	1	2	2
Schalotte **FR** | **NL** | **DE**	2	3	4
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt **7)**	100 g	150 g	200 g
Mandeln **22)**	20 g	30 g	40 g
Aioli **8) 9)**	30 g	50 g	60 g
Olivenöl*, Öl*, Honig*	Angaben im Text		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

*Gut, im Haus zu haben
**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. 790 g)
Brennwert	527 kJ/126 kcal	4145 kJ/991 kcal
Fett	7,42 g	58,38 g
– davon ges. Fettsäuren	1,68 g	13,24 g
Kohlenhydrate	7,17 g	56,40 g
– davon Zucker	3,01 g	23,68 g
Eiweiß	6,99 g	55,00 g
Salz	0,370 g	2,908 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) **8)** Eier **9)** Senf **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **FR:** Frankreich

1

Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe eventuell halbieren, sodass alle **Kartoffeln** ungefähr dieselbe Größe haben.

Schalotten abziehen und der Länge nach halbieren.

Karotten schälen, halbieren und die Hälften in ca. 1 cm dicke Stifte schneiden.

Tipp: *Für dieses Gericht eignet sich die Ofeneinstellung Umluft.*

2

Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, mit 1 EL [**1,5 EL** | **2 EL**] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rosmarinzweig dazugeben.

3

Hähnchen aufs Blech

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

4

Karotten würzen

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

5

Backen

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

Mandeln nach Belieben grob hacken und für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

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

6

Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren.

Nach Ende der Garzeit 1 TL [**1,5 TL** | **2 TL**] **Honig*** unter die **Karotten** rühren.

Rosmarinzweig entfernen.

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

Guten Appetit!

Harissa

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

Fehlende Zutat?

Lass es uns wissen: Scanne den QR-Code und sag uns, wenn etwas in Deiner Box fehlt!