

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 572 kcal • Tag 3 kochen

22



Hähnchenbrust



Quinoa



Aubergine



Minze



Petersilie



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Tomatenmark



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Sahnejoghurt



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

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Aubergine NL ES BE MA	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10)	6 g	8 g	12 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 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. 530 g)
Brennwert	449 kJ/107 kcal	2394 kJ/572 kcal
Fett	4,74 g	25,28 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	6,66 g
Kohlenhydrate	8,03 g	42,79 g
– davon Zucker	2,51 g	13,37 g
Eiweiß	7,79 g	41,50 g
Salz	0,545 g	2,903 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 **NZ:** Neuseeland **ES:** Spanien **MA:** Marokko **BE:** Belgien



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. Für 20 – 25 Min. backen.



Kräuterdip zubereiten

Blätter von der **Minze** abzupfen und zusammen mit der **Petersilie** fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren. **Dip** 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

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zwiebelwürfel und die Hälfte [**drei Viertel | das ganze**] **Tomatenmark** in einen kleinen Topf mit 1 EL **[1,5 EL | 2 EL] Olivenöl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Quinoa, **Gemüsebrühe** und 200 ml **[300 ml | 400 ml] Wasser*** dazugeben.

Topfinhalt salzen* und **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 dem Ende der Garzeit die restlichen **Kräuter** unter den **Quinoa** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen anbraten

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 mitbacken, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Die **Hähnchenbrust** und das **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>

