

# Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

High Protein | unter 650 Kalorien | Thermomix kocht • 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 die Kräuter und das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Olivenöl\*, Pfeffer\*, Salz\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 2 kleine Schüsseln, 1 Backblech mit Backpapier und 1 große Pfanne

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Aubergine <b>NL   ES   BE   MA</b>	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel <b>DE   NL   NZ</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gemüsebrühe <b>10)</b>	6 g	8 g	12 g
Sahnejoghurt <b>7)</b>	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



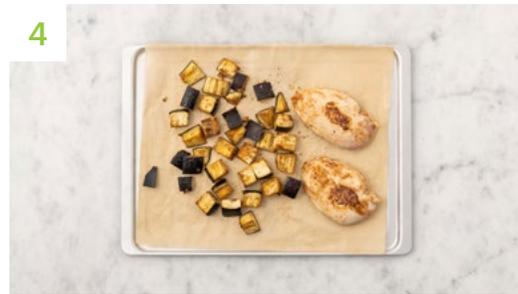
## 1 Aubergine backen

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

Enden der **Aubergine** abschneiden, **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 12 – 14 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

**Sahnejoghurt** 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.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl\*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

250 g [375 g | 500 g] **Wasser\***, **Quinoa**, **Gemüsebrühe**, die Hälfte [drei Viertel | das ganze] vom **Tomatenmark**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben und **15 Min./98 °C/☞/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>

