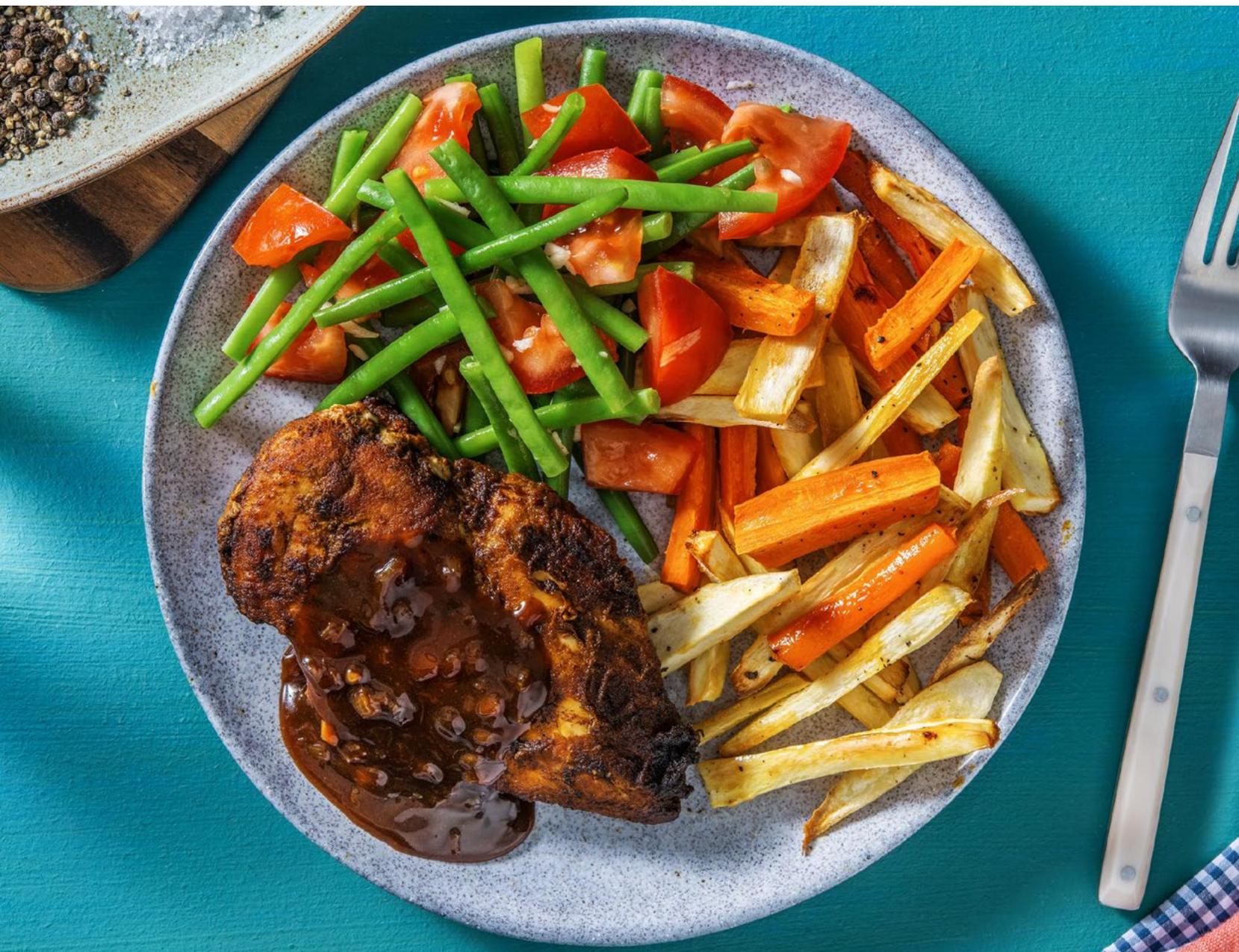


Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Buschbohnen



Tomate



Knoblauchzehe



Butter



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Los geht's

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

Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pastinake DE	1	2	2
Karotte DE NL ES IL	3	4	6
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate NL ES MA BE	1	2	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butter 7)	20 g	30 g	40 g
Schalotte FR NL DE	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamico-Crème 14)	12 g	24 g	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 700 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	4,53 g	31,70 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	8,02 g
Kohlenhydrate	6,23 g	43,67 g
– davon Zucker	3,48 g	24,41 g
Eiweiß	5,29 g	37,06 g
Salz	0,295 g	2,068 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) 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



Gemüse backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Karotten und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und im Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen.



Kleine Vorbereitung

Hähnchenbrust in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** marinieren.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

Tomate halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

Schalotte halbieren, abziehen und fein hacken.

Knoblauchzehe abziehen.

Aus dem mitgelieferten **Brühepulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser*** eine **Hühnerbrühe** vorbereiten.



Hähnchenbrust anbraten

Eine große Pfanne erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite ca. 2 – 3 Min. braten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben.

Die **Hähnchenbrust** ist gar, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Pfanne beiseitestellen.

Heißes **Wasser*** in einen großen Topf geben, **salzen*** und aufkochen lassen.



Währenddessen Bohnen kochen

Bohnen im großen Topf für 8 – 10 Min. gar kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen, **Tomatenwürfel** und **Bohnen** hinzufügen. Alles 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Für die Soße

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl*** erhitzen und die **Schalottenwürfel** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

Pfanne mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Balsamico-Crème** und **Pflaumenmus** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Anrichten

Ofengemüse, **Bohnen**, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreunde:
Lade Deine Freunde jetzt mit
einem frischen Einstiegsrabatt von
mind. 54,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

