

# Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

High Protein Family unter 650 Kalorien 30 – 40 Minuten • 584 kcal • Tag 3 kochen

18



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Buschbohnen



Tomate



Knoblauchzehe



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamicoreme



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hühnerbrühe



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

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

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 <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   DK</b>	3	4	6
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate <b>NL   ES   MA</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 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. 670 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2444 kJ/584 kcal
Fett	4,70 g	31,54 g
– davon ges. Fettsäuren	1,23 g	8,28 g
Kohlenhydrate	5,91 g	39,61 g
– davon Zucker	3,50 g	23,46 g
Eiweiß	5,26 g	35,30 g
Salz	0,352 g	2,362 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **DK:** Dänemark **ES:** Spanien **MA:** Marokko **FR:** Frankreich



## 1 Gemüse backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Karotten** und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm breite 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.



## 4 Währenddessen

**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.

## Harissa

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



## 2 Kleine Vorbereitung

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

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

**Tomate** in 1 cm Würfel schneiden.

**Schalotte** fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen.

**Hühnerbrühe** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** zu einer **Brühe** verrühren.



## 5 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.

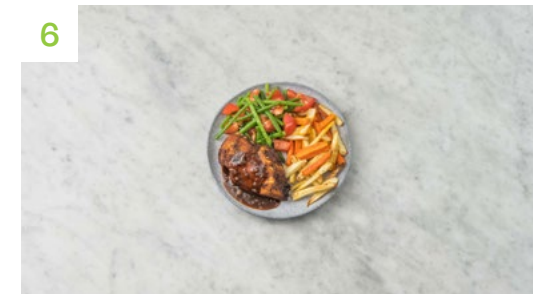
Pfanne mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Balsamicoreme** und **Pflaumenmus** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist. Von der Hitze nehmen, 2 EL [3 EL | 4 EL] **Butter\*** unter die **Soße** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Hähnchen anbraten

Eine große Pfanne erhitzen. **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. braten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben. Das **Hähnchen** ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist. Pfanne beiseitestellen.

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



## 6 Anrichten

**Ofengemüse**, **Bohnen**, **Hähnchen** und **Soße** auf Tellern anrichten und 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>

