HARISSA-JOGHURT-HÄHNCHEN MIT MINZJOGHURT,

Hirtenkäse-Bohnen-Salat und Salzkartoffeln

MEISTER STÜCK

ganzes Hähnchen

Sahnejoghurt

Knoblauchzehe

Hirtenkäse

Zitrone

Frühlingszwiebel

Schalotte

weiße Cannellini-Bohnen

Radieschen

Kartoffeln

Butter

Minze

Petersilie

Sauerampfer

Gewürzmischung „Harissa“

Sumach

35 [40 | 45] Min. *120 [120 | 120] Min.*

Thermomix kocht

Tag 1 – 3 kochen

Du wolltest schon immer ein ganzes Hähnchen zubereiten? Dann kommt unser Meisterstück genau richtig! Denn heute marinierst Du ein zartes Hähnchen mit einer herrlichen Harissa-Joghurt-Marinade und lässt es mit den Kartoffeln im Backofen garen. Einfach, oder? Während der Garzeit kümmerst Du Dich um köstliche Beilagen: Minzjoghurt und einen Hirtenkäse-Bohnen-Salat. Komplimente gibt es für dieses Essen garantiert!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-/Unterhitze (**160 °C** Umluft) vor.
Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **1 Backblech** mit **Backpapier**, **Alufolie**, **3 kleine Schüsseln**, **2 große Schüsseln** und **1 große Pfanne**.

1 HÄHNCHEN MARINIEREN

Knoblauch abziehen, die **Hälfte** vom **Knoblauch**, **Gewürzmischung „Harissa“**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Die **Hälfte** vom **Joghurt** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. **Hähnchen** innen und außen mit der **Joghurtmarinade** einreiben, dann auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. ★ ***TIPP:*** *Wenn Du die Zeit hast, kannst du das Hähnchen über Nacht marinieren.*

2 BACKEN

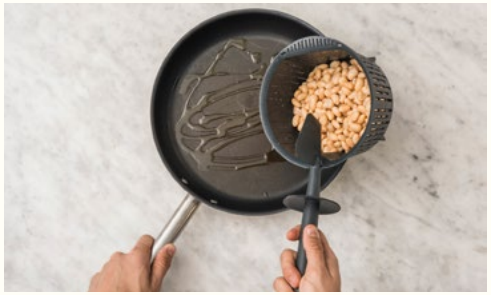
Kartoffeln mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und neben das **Hähnchen** legen. **Kartoffeln** und **Hähnchen** mit Alufolie abdecken. Folie an den Rändern festdrücken und **Hähnchen** und **Kartoffeln** für 60 Min. backen. Danach die Alufolie entfernen, die Temperatur auf 200 °C erhöhen und weitere 20 – 30 Min. backen, bis die **Hähnchenhaut** goldbraun und knusprig ist. Währenddessen Mixtopf spülen und trocknen und mit dem Rezept gemütlich fortfahren.

3 FÜR DIE SCHALOTTENBUTTER

Restlichen **Knoblauch** in feine Scheiben schneiden.
Schalotte abziehen und in feine Ringe schneiden.
In einer großen Pfanne **Butter** und 2 EL [3 EL | 4 EL] **Öl*** bei geringer Hitze erwärmen. **Schalottenringe** und **Knoblauchscheiben** zugeben und für ca. 15 Min. unter Rühren braten. Danach **Zwiebelbutter** in eine kleine Schüssel umfüllen und die Pfanne auswischen. Währenddessen den **Hirtenkäse** in Würfel schneiden.

4 ZERKLEINERN

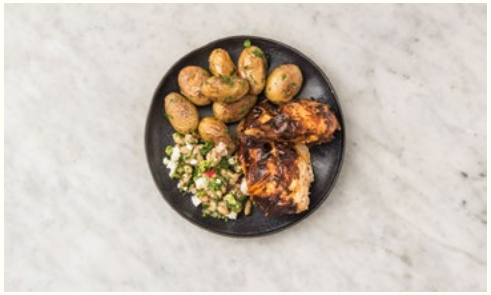
Mixtopf spülen und trocken. **Petersilie** in 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine große Schüssel umfüllen. **Sauerampfer** in 2 cm lange Stücke schneiden, in den Mixtopf geben und **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern. **Radieschen** zugeben, **3 Sek./Stufe 4,5** zerkleinern und in eine weitere große Schüssel umfüllen.
Frühlingszwiebel getrennt voneinander in weiße und grüne Ringe schneiden.
Zitrone halbieren. **Minzblätter** abzupfen.



5 MINZDIP & BOHNEN

Bohnen durch den Gareinsatz abgießen und mit kaltem Wasser spülen.

Minzblätter in den Mixtopf geben. **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. Restlichen **Joghurt**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und in eine kleine Schüssel umfüllen. Pfanne auf mittlerer Stufe erhitzen, 1 1/2 EL [2 EL | 3 EL] **Öl***, **weiße Zwiebelringe** und **Bohnen** zugeben und gemeinsam ca. 5 Min. braten.



6 ANRICHTEN

Bohnen in die Schüssel zu **Radieschen** und **Sauerampfer** geben. **Sumach**, **grüne Zwiebelringe** und **Hirtenkäse** ebenfalls zugeben. **Salat** gut mischen und mit **Salz***, **Pfeffer*** und **Zitronensaft** abschmecken. Abgekühlte **Schalotten-Knoblauch-Butter** auf den **Minzdip** geben. **Kartoffeln** in die Schüssel zur **Petersilie** geben und mischen. **Kartoffeln**, **Salat** und **Hähnchen** auf Teller verteilen und mit **Joghurtsoße** genießen.

Guten Appetit!

2 – 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
ganzes Hähnchen	1.100 g	1.500 g	1.500 g
Minze/Petersilie/Sauerampfer	20 g	20 g	20 g
Sahnejoghurt 5)	300 g	450 g	450 g
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Hirtenkäse 5)	100 g	150 g	200 g
Zitrone AR | SA	½ ⊕	¾ ⊕	1
Frühlingszwiebel DE | IT	1	2	2
Schalotte NL	1	1	2
weiße Cannellini-Bohnen	1	2	2
Radieschen	150 g	200 g	300 g
Kartoffeln	500 g	800 g	1.000 g
Butter 5)	20 g	40 g	40 g
Gewürzmischung „Harissa“	6 g	12 g	12 g
Sumach	2 g	6 g	6 g
Öl* für Schritt 2	1 EL	1½ EL	2 EL
Öl* für Schritt 3 und 5	je 2 EL	je 3 EL	je 4 EL
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. 1.400 g)
Brennwert	607 kJ/145 kcal	8.437 kJ/2.017 kcal
Fett	9 g	121 g
– davon ges. Fettsäuren	2 g	34 g
Kohlenhydrate	5 g	64 g
– davon Zucker	1 g	19 g
Eiweiß	10 g	144 g
Salz	1 g	1 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

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland IT: Italien SA: Saudi-Arabien ES: Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

HelloFRESH