



Würziges Ofen-Harissa-Hähnchen

mit Süßkartoffel-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt



HELLO KICHERERBSEN

Lateinisch Cicer, das auf kikir (hebräisch „rund, rundlich“) zurückgeht. Daraus entstand im Althochdeutschen Kihhira und schließlich das heutige „Kicher“.



Hähnchenbrustfilet



Süßkartoffel



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



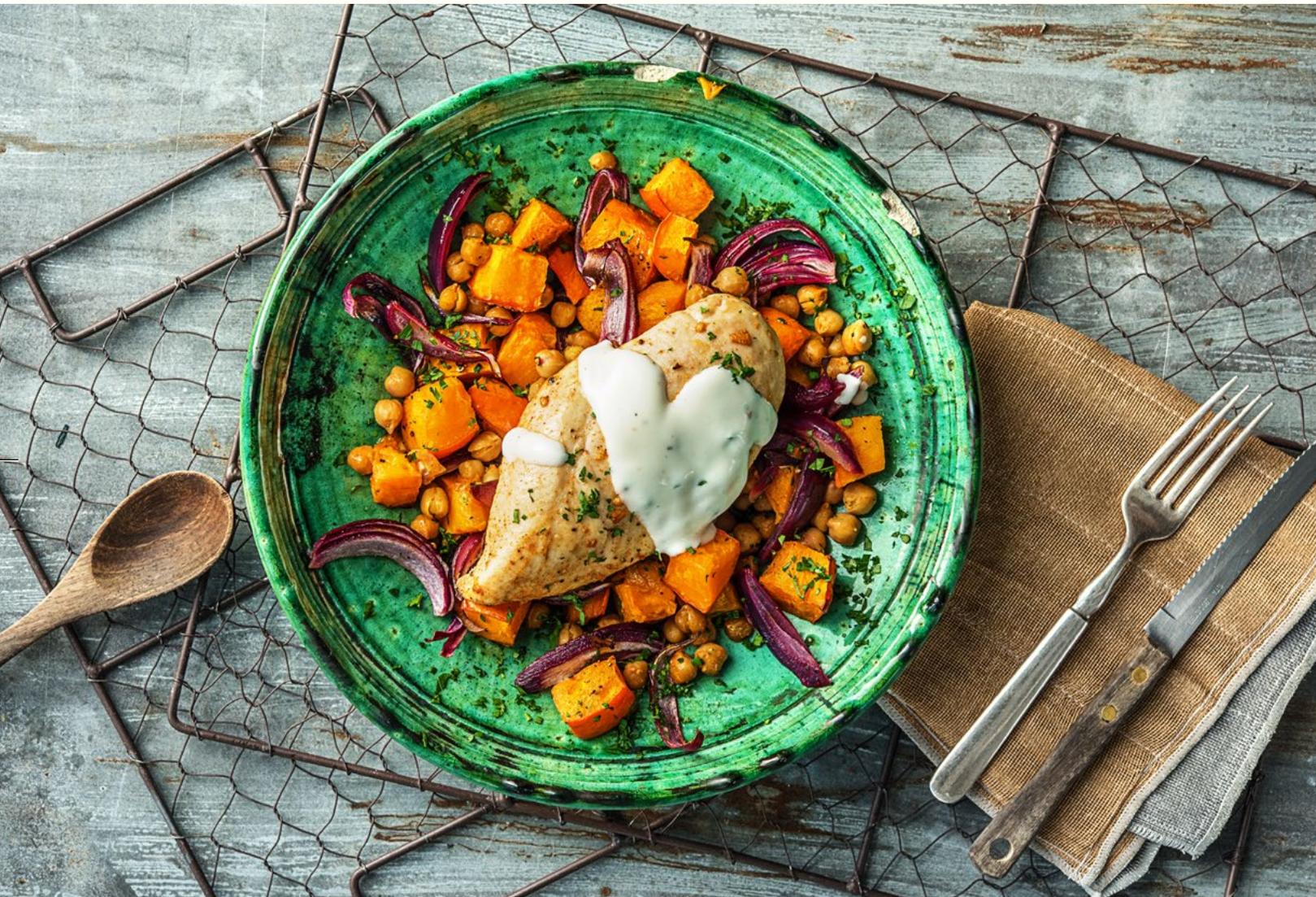
Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung „Harissa“



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen Aromen, leichten Schärfenoten und einem kühlenden Joghurt dip begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und **proteinreichem** Hähnchen gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dich-weg-träumen. Viel Spaß beim Kochen und Urlauben! Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Süßkartoffel schälen und in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen.

Süßkartoffelwürfel auf der mittleren Schiene im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich sind.



2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

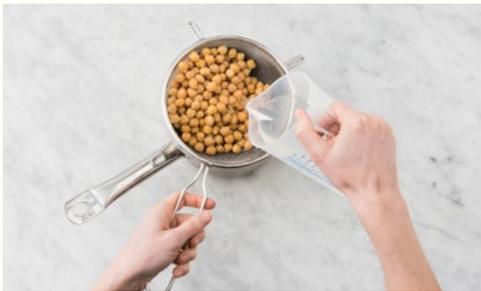
Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit **Olivenöl*** mischen, **Hähnchenbrustfilets** darin wenden und mit dem angedrückten **Knoblauch** neben das **Süßkartoffelgemüse** legen.

Hähnchenfilets für 18 – 20 Min. im Backofen backen.



4 KICHERERBSEN BACKEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Kichererbsen** im restlichen **Harissa-Öl** marinieren.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Kichererbsen und **Zwiebelspalten** 10 Min. vor Ende der Backzeit zum **Süßkartoffelgemüse** geben und fertig backen.



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** halbieren. **Joghurt** mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



6 ANRICHTEN

Knoblauch aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen. **Süßkartoffel-Kichererbsen-Gemüse** auf Teller verteilen und gebackene **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

★ **TIPP:** Wenn du ein Fan von Knoblauch bist: Gebackene Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel NI	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1½	2
Gewürzmischung "Harissa" 15)	2 g	3 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	2	3	4
Kichererbsen (Packung)	1	1½	2
rote Zwiebel DE	1	2 (klein)	2
Petersilie	10 g	15 g	20 g
Zitrone ES	½	¾	1
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	225 g	300 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Marinade	2 EL	3 EL	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	100 g	PORTION (ca. 750 g)
Brennwert	484 kJ/115 kcal	3507 kJ/835 kcal
Fett	4 g	26 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	13 g	91 g
- davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	8 g	54 g
Ballaststoffe	3 g	18 g
Salz	1 g	2 g

ALLERGENE

7) Milch
 15) kann Spuren von Sellerie und Senf enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, NI: Nicaragua

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

Instagram, Twitter, Facebook #HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
 AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at