WÜRZIGES OFEN-HARISSA-HÄHNCHEN

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt

HELLO HARISSA

Sieger im Wettbewerb um das schärfste Harissa ist das nordafrikanische Tunesien. Das dortige Harissa-Gewürz weist den höchsten Chiligehalt auf.

- Kürbis (Hokkaido)
- Hähnchenbrustfilet
- rote Zwiebel
- Kichererbsen
- Petersilie
- Zitrone
- Knoblauchzehe
- Joghurt (3,5 % Fett)
- Gewürzmischung "Harissa"

30 Minuten | Stufe 1

Neuentdeckung | leichter Genuss

Tag 1 – 3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten Schärfenoten und kühlenden Joghurtdips 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. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

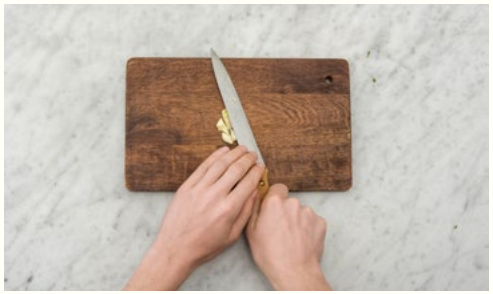
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.

Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.

1 KÜRBIS BACKEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

Kürbis halbieren, Kerne entfernen und **Kürbishälften** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das Fleisch lassen) und mit **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. 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 **Kürbisgemüse** 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 **Kürbisgemüse** geben und fertig backen.

5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone halbieren.

Joghurt mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

6 ANRICHTEN

Knoblauch aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen. **Kürbis-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
Kürbis (Hokkaido) DE | NL	400 g	600 g	800 g
rote Zwiebel DE	1	1	2
Kichererbsen (Pkg.)	1	1½ ⚭	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Zitrone ES | FR | IT | NZ	0.5	0.75	1
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	300 g	300 g
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	3 g ⚭	4 g
Hähnchenbrustfilet	280	420 g	560 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 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. 700 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2732 kJ/653 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	5 g	38 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGSLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, FR: Frankreich, NL: Niederlande, NZ: Neuseeland, IT: Italien

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

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

2018 | KW 49 | 2

HelloFRESH