



WÜRZIGES OFEN-HARISSA-HÄHNCHEN

mit Süßkartoffel-Kichererbsen-Gemüse und Joghurdip



HELLO KICHERERBSEN

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



Süßkartoffel



Hähnchenbrustfilet



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt (3,5% Fett)



Gewürzmischung „Harissa“



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Tag 1-3 kochen

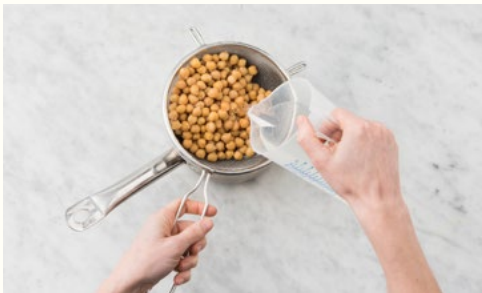
Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten Schärfenoten und kühlenden Joghurdips begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus Ballaststoffen und **proteinreichem** Hähnchen gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur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

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



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

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



4 KICHERERBSEN BACKEN
Kichererbsen in einem Sieb mit
kaltem Wasser abspülen, bis dieses
klar hindurchfließt, im restlichen
Harissa-Öl marinieren, ebenfalls zum
Süßkartoffelgemüse geben und fertig backen.



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

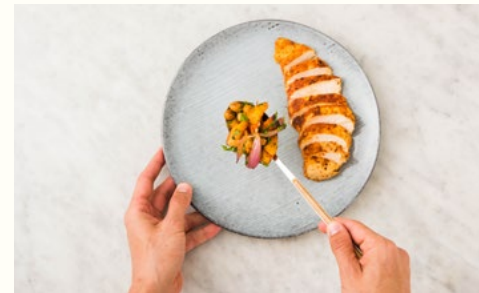


5 JOGHURT ABSCHMECKEN
Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in
Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der
Backzeit mit in den Backofen geben. Blätter
der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.
Zitrone halbieren. **Joghurt** mit etwas **Salz***
und **Pfeffer*** abschmecken.

★ **TIPP:** Wenn du ein **Knoblauch-Fan** bist,
kannst Du die gebackene **Knoblauchzehe**
abziehen und in den **Joghurt** pressen.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN
In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**,
Salz* und **Pfeffer*** mit **Olivenöl*** mischen,
Hähnchenbrustfilets darin wenden, mit der
angedrückten **Knoblauchzehe** neben das
Süßkartoffelgemüse legen und 18 – 20 Min.
im Backofen backen.



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.

GUTEN APPETIT!

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Süßkartoffel US	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gewürzmischung „Harissa“	2 g	4 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Kichererbsen	1	1 ½ ☉	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone ES	½ ☉	¾ ☉	1
Joghurt (3,5 % 5)	150 g	225 g ☉	300 g
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Schritt 3	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. 700 g)
Brennwert	497 kJ/119 kcal	3.558 kJ/851 kcal
Fett	5 g	33 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	12 g	823 g
– davon Zucker	2 g	17 g
Eiweiß	7 g	48 g
Ballaststoffe	3 g	19 g
Salz	1 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

US: Vereinigte Staaten von Amerika ES: Spanien
DE: Deutschland

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



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