

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 634 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aubergine



Minze



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt, Bio



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



Quinoa Tricolor

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt, Bio 7	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10	6 g	8 g	12 g
Quinoa Tricolor	100 g**	150 g**	200 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. 560 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	2651 kJ/634 kcal
Fett	5,4 g	30,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,1 g
Kohlenhydrate	8,8 g	49,5 g
– davon Zucker	2,8 g	15,5 g
Eiweiß	7,3 g	40,6 g
Salz	0,5 g	2,79 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: **7**) Milch (einschließlich Laktose) **10**) Sellerie

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien
MA: Marokko **EG:** Ägypten

1



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

Auberginenwürfel auf eine Hälfte eines mit Backpapier belegten Backblechs geben und mit gehacktem **Knoblauch**, der Hälfte „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.

4



Kräuterdip zubereiten

Petersilien und **Minzeblätter** zusammen fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

2



Quinoa kochen

Die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, **Zwiebelwürfel** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** in einem kleinen Topf 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Hälfte [drei Viertel | gesamten] **Quinoa**, „**Hello Paprika**“, **Gemüsebrühe**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** dazugeben. **Pfeffern***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

5



Quinoa fertigstellen

Nach Ende der Garzeit restliche **Kräuter** und 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** unter den **Quinoa** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

3



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrustfilets mit restlichem „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Hähnchenbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis diese leicht gebräunt sind.

Angebratene **Hähnchenbrustfilets** in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

6



Anrichten

Hähnchenbrust und **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Quinoa** und **Kräuterdip** dazu anrichten.

Guten Appetit!

Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen
Einstiegsrabatt von mind. 5€,99 € ein!
<http://www.hellofresh.de/freunde>

