



Würziges 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



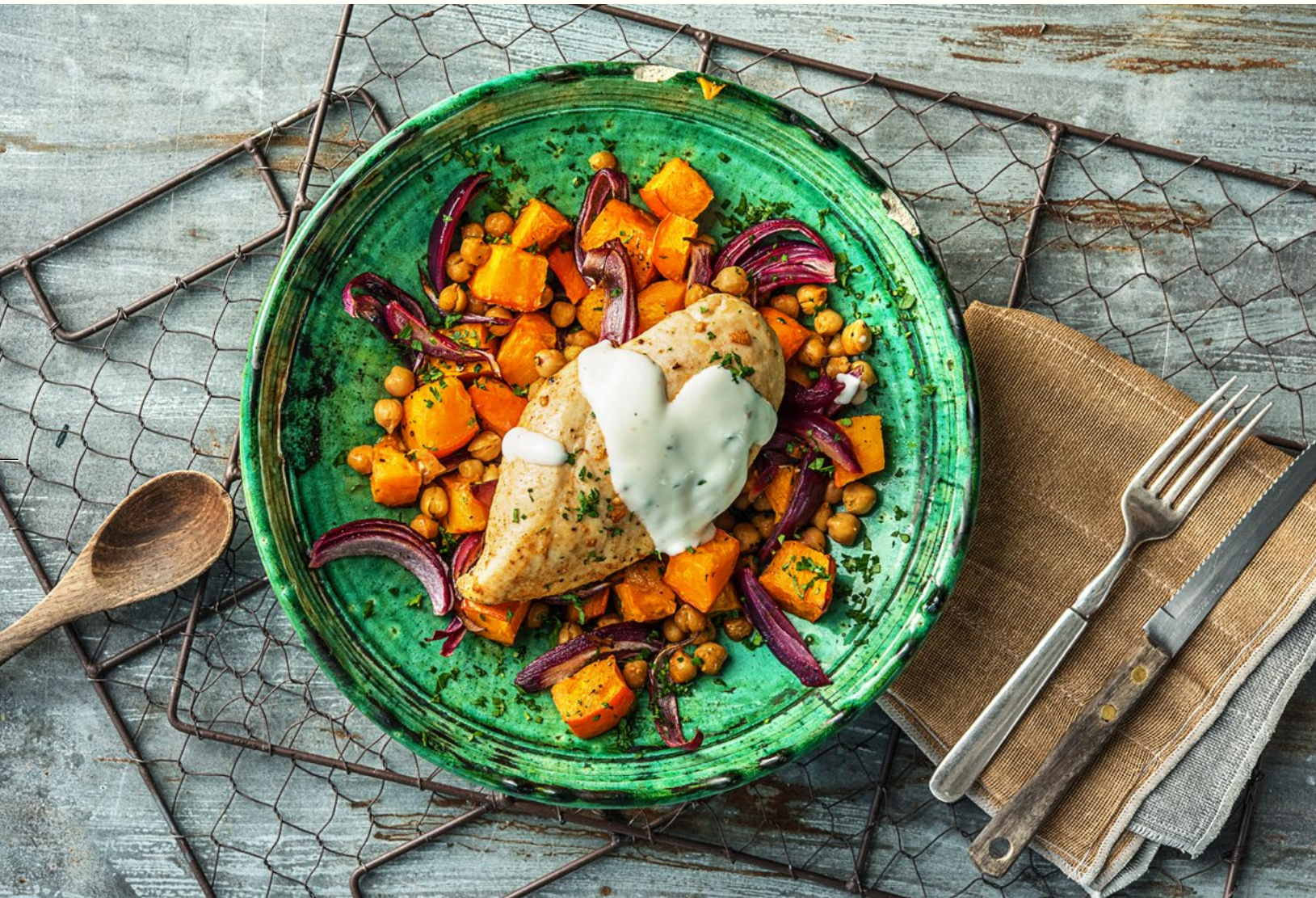
Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung „Harissa“



20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Neuentdeckung

Tag 1 - 3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen Aromen, leichten Schärfenoten und einem kühlenden Joghurdip begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und **proteinreichem** Hähnchen gesichert. Viel Spaß beim Kochen und Genießen! Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** und die **Kräuter** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du **1 tiefen Teller**, **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



1 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung**, **Salz***, **Pfeffer*** und 30 g [60 g] **Öl*** zugeben, **5 Sek./Stufe 3** mischen und in einen tiefen Teller umfüllen.

Hähnchenbrust zur **Marinade** geben und diese mit den Händen einmassieren.

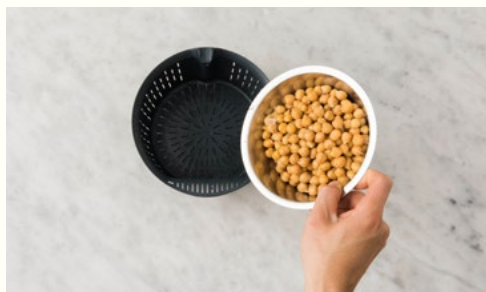


4 DAMPFGAREN
 Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrust** aus der **Marinade** nehmen und auf dem Varoma-Einlegeboden [und Varoma-Behälter] verteilen. Restliche **Marinade** zum **Fleisch** auf das Backpapier geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen. 450 g **Wasser*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen, **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen.



2 SÜSSKARTOFFELN ZUBEREITEN
Süßkartoffeln schälen und in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. **Süßkartoffelstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rote Zwiebel** abziehen, in Spalten schneiden und zwischen den **Süßkartoffelstücken** verteilen. Mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. Im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich sind.

In dieser Zeit mit der Zubereitung fortfahren.



5 IN DER ZWISCHENZEIT
Kichererbsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. **Kichererbsen** erst 5 Min. vor Ende der Varoma-Garzeit zu den **Süßkartoffeln** mit auf das Backblech geben und ca. 5 Min. mitbacken. **Zitrone** halbieren und 1 [2] Hälfte auspressen.



3 FÜR DEN PETERSILIEN-JOGHURT
 Mixtopf spülen und trocknen. Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen. Mixtopf spülen.



6 ANRICHTEN
 Varoma abnehmen. Nach Belieben **Zitronensaft**, **Salz***, **Pfeffer*** und mitgarete **Marinade** zum **Kichererbsen-Süßkartoffel-Gemüse** geben und vermischen. **Gemüse** auf Teller verteilen, **Hähnchenbrust** darauf anrichten und zusammen mit **Petersilien-Joghurt** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Süßkartoffel NI	1	2
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung "Harissa" 15)	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
Kichererbsen (Packung)	1	2
rote Zwiebel DE	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Joghurt (3,5 % Fett) 7)	150 g	300 g

(Oliven-Öl*, Salz*, Pfeffer*, Wasser*)

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

DURCHSCHNITTLLICHE 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).

#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