



# Würziges Harissa-Hähnchen

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurdip



HELLO HARISSA

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



Hähnchenbrust



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Gewürzmischung



Petersilie



Zitrone



Joghurt

20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 3

Thermomix kocht

Neuentdeckung

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 zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dich-weg-träumen. Lass es Dir schmecken!

thermomix

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**, **1** Backblech, **1** kleine **Schüssel**, **1** Zitronenpresse und **1** große **Schüssel**.



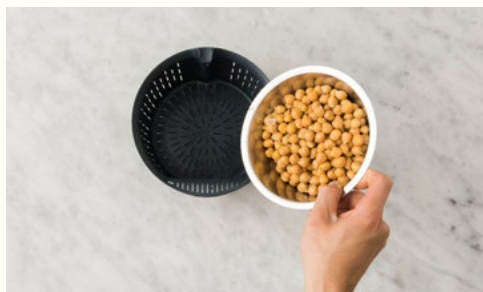
**1 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN**  
**Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung**, **Salz**, **Pfeffer** und **40 g [80 g] Öl** zugeben. **5 Sek./Stufe 3** mischen und in einen tiefen Teller umfüllen. **Hähnchenbrust** zur **Marinade** geben, diese mit den Händen einmassieren und beiseitestellen.



**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 und mit der Zubereitung fortfahren.



**2 KÜRBISGEMÜSE BACKEN**  
**Kürbis** halbieren, **Kerne** mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in 2 – 3 cm große Würfel schneiden. **Kürbiswürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rote Zwiebel** abziehen, in Spalten schneiden und zu den **Kürbistücken** geben. Mit ½ EL **[1 EL] Olivenöl**, **Salz** und **Pfeffer** vermischen. Im Backofen **23 – 25 Min.** backen, bis der **Kürbis** weich ist. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



**5 IN DER ZWISCHENZEIT**  
**Kichererbsen** in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Dann zum **Kürbisgemüse** 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 und **Hähnchenbrust** auf Teller verteilen. **Zitronensaft**, **Salz**, **Pfeffer** und **Marinade** zum **Kichererbsen-Kürbis-Gemüse** geben und vermischen. **Gemüse** auf der **Hähnchenbrust** verteilen und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

## 2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
rote Zwiebel DE	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☉	1
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

(Oliven-)Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*

- \* 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.

DURCHSCHNITTLICHE NÄHRWERTE PRO 100 g	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2674 kJ/636 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	46 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	8 g	53 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	3 g

### ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

### URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien

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



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

# Guten Appetit!