

# Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamicoreme



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Hühnerbrühe



Ofenkartoffel

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                   | 2P    | 3P    | 4P    |
|-----------------------------------|-------|-------|-------|
| Hähnchenbrustfilet                | 250 g | 375 g | 500 g |
| Pastinake <b>DE</b>               | 1     | 2     | 2     |
| Karotte <b>DE</b>                 | 3     | 4     | 6     |
| Buschbohnen                       | 200 g | 300 g | 400 g |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>           | 1     | 1     | 2     |
| Schalotte <b>DE   NL   FR</b>     | 1     | 2     | 2     |
| Pflaumenmus                       | 20 g  | 20 g  | 40 g  |
| Balsamicoreme <b>14)</b>          | 12 g  | 24 g  | 24 g  |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“    | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Hühnerbrühe                       | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b> | 1     | 2     | 2     |

\*\*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. 680 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 387 kJ/93 kcal | 2646 kJ/632 kcal    |
| Fett                    | 4,48 g         | 30,60 g             |
| – davon ges. Fettsäuren | 1,54 g         | 10,49 g             |
| Kohlenhydrate           | 7,61 g         | 52,01 g             |
| – davon Zucker          | 3,35 g         | 22,85 g             |
| Eiweiß                  | 5,35 g         | 36,55 g             |
| Salz                    | 0,346 g        | 2,366 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: 14)** Schwefeldioxid und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



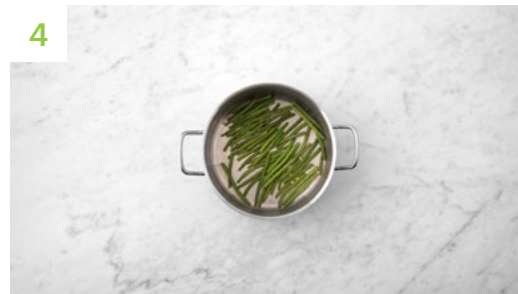
## 1 Gemüse backen

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

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

**Karotten** und **Pastinake** schälen, quer halbieren und in 1,5 cm dicke Stifte schneiden.

**Kartoffel** schälen und in 1,5 cm Spalten schneiden. Geschnittenes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Hähnchen** lassen. **Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen ca. 20 – 25 Min. backen.



## 4 Währenddessen

In einen großen Topf reichlich heißes **Wasser\*** füllen, **salzen\*** und aufkochen lassen. **Bohnen** hineingeben und 8 – 10 Min. gar kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In dem Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** schmelzen. **Knoblauch** hineinpresse, **Bohnen** hinzufügen und 1 – 2 Min. unter Rühren anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

### Harissa

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



## 2 Kleine Vorbereitung

**Hähnchenbrust** in einer großen Schüssel mit „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** und etwas **Salz\*** marinieren.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

**Schalotte** fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen.

In einem Messbecher 100 ml [150 ml | 200 ml] heißes **Wasser\*** und **Hühnerbrühpulver** zu einer **Brühe** verrühren.



## 5 Für die Soße

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Schalottenwürfel** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

Pfanne mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Balsamicoreme** und **Pflaumenmus** ablöschen und 3 – 4 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Pfanne von der Hitze nehmen, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** unter die **Soße** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

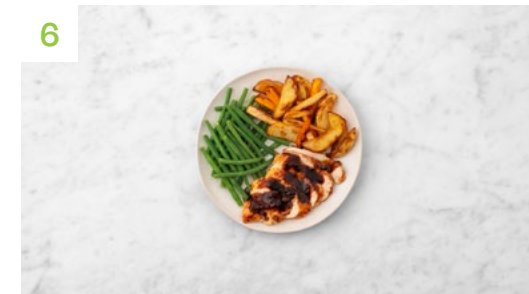


## 3 Hähnchen anbraten

Eine große Pfanne erhitzen. **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite 2 – 3 Min. braten.

Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

Pfanne beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Ofengemüse**, **Knoblauch-Bohnen**, **Harissa-Hähnchen** und **Soße** auf Tellern anrichten und genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

Lade Deine Freunde jetzt mit einem frischen Einstiegsrabatt von mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

