



Gebackene Harissa-Pouletbrust

auf einem Gemüsebett aus Kürbis und Kichererbsen



HELLO HARISSA

Das scharfe Gewürz wird als Paste in Nordafrika gerne auch einfach als Brotaufstrich benutzt, um schon am Morgen den Geschmacksnerven ordentlich einzuheizen.



Pouletbrust



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Gewürzmischung "Harissa"



Petersilie



Zitrone



Joghurt

30 Minuten

Stufe 1

Express

Tag 1-3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten **Schärfe**noten und einem kühlenden Joghurt-Dip begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und einem **proteinreichen** Poulet gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Geniessen und Dichtweg-träumen. Viel Spass beim Kochen und Urlauben!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab. Zum Kochen benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 KÜRBIS BACKEN

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

Kürbis halbieren, Kerne herauslöfeln und **Kürbishälften** in 2 – 3 cm grosse Stücke schneiden. **Kürbisstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen (etwas Platz für das Fleisch lassen). **Kürbisstücke** auf der mittleren Schiene im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die **Stücke** weich sind.



4 KICHERERBSEN ZUFÜGEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt.

Kichererbsen im restlichen **Harissa-Öl** marinieren und ebenfalls zum **Kürbisgemüse** geben.

Rote Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und ca. 10 Min. vor Ende der Backzeit mit auf das Backblech geben.



2 IN DER ZWISCHENZEIT

Pouletbrust seitlich einschneiden und wie ein Buch aufklappen.

Knoblauch mit der flachen Hand andrücken, dabei die Schale nicht entfernen.



5 ZUM SCHLUSS

Petersilie hacken. **Zitrone** halbieren. **Knoblauch** aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Wenn du ein Fan von Knoblauch bist: Ziehe die gebackene Knoblauchzehe ab und presse sie in den Joghurt.



3 POULET MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit **Olivenöl*** mischen.

Pouletbrust darin wenden, zusammen mit der angedrückten **Knoblauchzehe** zum **Kürbisgemüse** legen und mitbacken.



6 ANRICHTEN

Kürbis-Kichererbsen-Gemüse auf Teller anrichten, gebackene **Pouletbrust** daraufgeben und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** geniessen.

En Guete!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

| | 2P | | 4P | |
|--------------------------|----------------|-------|---------|-------|
| Pouletbrust | 2 x | 120 g | 4 x | 120 g |
| Kürbis (Hokkaido) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| rote Zwiebel | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Knoblauchzehe | 1 x | 9 g | 1 x | 9 g |
| Kichererbsen (Pkg.) | 1 x | 400 g | 2 x | 400 g |
| Gewürzmischung "Harissa" | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Petersilie | 1 x | 10 g | 1 x | 10 g |
| Zitrone | 1 x | 50 g | 1 x | 50 g |
| Joghurt 7) | 1 x | 90 g | 1 x | 180 g |
| Olivenöl* | je 2 EL | | je 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 |
|---------------------------------|----------------|-----------------|
| Brennwert | 382 kJ/91 kcal | 2674kJ/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

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

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

[f](#) [i](#) [v](#) [p](#) #HelloFreshCH

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



Baked harissa chicken breast

on a bed of vegetables made of pumpkin and chickpeas



HELLO HARISSA

This hot spice is often simply used as a paste to spread on bread in North Africa, giving the taste buds a proper kick-start first thing in the morning.



Chicken breast



Pumpkin (Hokkaido)



Red onions



Garlic cloves



Chickpeas (pkt.)



"Harissa" spice mix



Parsley



Lemon



Yoghurt

30 minutes

Level 1

Express

Cook on days 1-3

Let's visit the cuisine of North Africa together and enjoy flavoursome, varied aromas, mild spiciness and a cooling yoghurt dip. We've come up with the ideal combination of dietary fibres and a protein-rich chicken for you. And the best thing is that you prepare everything in a flash using just a baking tray in the oven, leaving you lots of time to enjoy your meal and lose yourself in your dreams. Have fun cooking and travelling!

Wash the vegetables and herbs. You will also need: baking paper, a baking tray, a garlic press, a sieve, 1 small bowl and a juicer.



1 BAKE PUMPKIN

Preheat the oven to **230 °C** top/bottom heat (**210 °C** fan oven).

Cut **pumpkin** in half, spoon out the core and cut **pumpkin** halves into 2–3 cm pieces. Spread **pumpkin** pieces on a baking tray lined with baking paper and mix with **olive oil*** and a little **salt*** and **pepper*** (leave some space for the meat). Bake **pumpkin** pieces in the oven on the middle shelf for 23–25 min. until the pieces are soft.



4 ADD CHICKPEAS

Rinse **chickpeas** in a sieve with cold **water** until the **water** is clear.

Marinate chickpeas in the rest of the **harissa oil** and also add to the **pumpkin**.

Peel **red onion**, cut into wedges and add to the baking tray approx. 10 min. before the end of the cooking time.



2 MEANWHILE

Cut into **chicken breast** from the side and open it up like a book.

Press **garlic** with your hand without removing the skin.



5 FINALLY

Chop **parsley**. Halve **lemon**. Remove the **garlic** from the **vegetables**, sprinkle the **vegetables** with a little **lemon juice** and the chopped **parsley** and mix everything well.

TIP: *If you are a fan of **garlic**: peel the baked **garlic** clove and press it into the **yoghurt**.*



3 MARINATE CHICKEN

Mix **spice mix**, **salt*** and **pepper*** with **olive oil*** in a small bowl.

Coat **chicken breast** in this **marinade**, add it to the **pumpkin** together with the pressed **garlic** clove and bake everything together.



6 ARRANGE

Arrange the **pumpkin** and **chickpeas** on plates, add the **chicken breast** and enjoy everything with a dollop of **yoghurt**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|-----------------------|--------------------|-------|--------------|-------|
| Chicken breast | 2 x | 120 g | 4 x | 120 g |
| Pumpkin (Hokkaido) | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Red onions | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Garlic cloves | 1 x | 9 g | 1 x | 9 g |
| Chickpeas (pkt.) | 1 x | 400 g | 2 x | 400 g |
| "Harissa" spice mix | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Parsley | 1 x | 10 g | 1 x | 10 g |
| Lemon | 1 x | 50 g | 1 x | 50 g |
| Yoghurt ⁷⁾ | 1 x | 90 g | 1 x | 180 g |
| Olive oil* | 2 tbsp. each | | 4 tbsp. each | |
| Salt*, pepper* | According to taste | | | |

The quantities above are the minimum quantities.

* Good to have at hand.

Ⓞ Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

| AVERAGE NUTRITIONAL VALUES PER | 100 g | PORTION |
|--------------------------------|----------------|-----------------|
| Calories | 382 kJ/91 kcal | 2674kJ/636 kcal |
| Fat | 4 g | 25 g |
| - incl. saturated fats | 1 g | 6 g |
| Carbohydrate | 7 g | 46 g |
| - incl. sugar | 3 g | 16 g |
| Protein | 8 g | 53 g |
| Dietary fibre | 3 g | 15 g |
| Salt | 1 g | 3 g |

ALLERGENS

⁷⁾ Milk

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:

+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon Appetit!



Blanc de poulet au four à la harissa

sur lit de potiron et de pois chiches



HELLO HARISSA

Dans le Maghreb, ce condiment piquant est parfois simplement étalé comme une pâte à tartiner sur du pain afin de réveiller les papilles de bon matin.



Blanc de poulet



Potimarron



Oignon rouge



Gousse d'ail



Pois chiches (paquet)



Mélange d'épices « Harissa »



Persil



Citron



Yogourt

30 minutes

Niveau 1

Express

À utiliser dans les
1 à 3 jours

Accompagnez-nous dans la cuisine nord-africaine et laissez-vous envouter par de nombreux arômes épicés, des notes légèrement pimentées et une sauce au yogourt rafraichissante. Nous vous garantissons la meilleure combinaison de fibres et de poulet riche en protéines. Pour couronner le tout : ce plat est préparé au four en un rien de temps sur une plaque donc avez encore plus de temps pour savourer et vous laisser porter par vos rêves. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la cuisine et en vacances !

Laver les légumes et les fines herbes. Pour réaliser cette recette, il vous faut du papier de cuisson, une plaque de four, un presse-ail, une passoire, 1 petit saladier et un presse-agrumes.



1 FAIRE CUIRE LE POTIMARRON

Préchauffer le four à **230 °C** (chaleur tournante **210 °C**).

Couper le **potimarron** en deux, retirer les graines à la cuillère et le couper en morceaux de 2 à 3 cm. Répartir les morceaux sur une plaque de four recouverte de papier de cuisson et arroser d'**huile d'olive***, de **sel*** et de **poivre*** (laisser un peu de place pour la **viande**). Enfourner à mi-hauteur 23 à 25 min. jusqu'à ce que les morceaux soient tendres.



4 AJOUTER LES POIS CHICHES

Rincer les **pois chiches** à l'eau froide dans une passoire jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire.

Faire mariner les **pois chiches** avec le reste de l'**huile** à la **harissa** et aussi les ajouter aux morceaux de **potimarron**.

Éplucher l'**oignon rouge**, le couper en tranches épaisses et env. 10 min avant la fin du temps de cuisson, les mettre aussi sur la plaque de four.



2 PENDANT CE TEMPS

Entailler les **blancs de poulet** latéralement et les ouvrir comme un livre. Écraser l'**ail** avec la main sans retirer la peau.



5 POUR FINIR

Hacher le **persil**. Couper le **citron** en deux. Retirer l'**ail** des **légumes**, ajouter un peu de jus de **citron** et de **persil** haché et bien mélanger.

★**ASTUCE**: Si vous aimez l'**ail**: épluchez une gousse d'**ail** et pressez-la dans le **yogourt**.



3 FAIRE MARINER LE POULET

Mélanger dans un petit saladier le **mélange d'épices**, du **sel***, du **poivre*** et de l'**huile d'olive***.

Y retourner les **blancs de poulet**, les placer avec les gousses d'**ail** écrasées à côté du **potimarron** et faire cuire.



6 DRESSER

Servir le **potimarron** et les **pois chiches** et garnir des **blancs de poulet** puis déguster avec un peu de **yogourt**.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 2P | | 4P | |
|------------------------------|-----------------|-------|-------------|-------|
| Blanc de poulet | 2 x | 120 g | 4 x | 120 g |
| Potimarron | 1 x | 400 g | 1 x | 800 g |
| Oignon rouge | 1 x | 100 g | 2 x | 100 g |
| Gousse d'ail | 1 x | 9 g | 1 x | 9 g |
| Pois chiches (paquet) | 1 x | 400 g | 2 x | 400 g |
| Mélange d'épices « Harissa » | 1 x | 2 g | 1 x | 4 g |
| Persil | 1 x | 10 g | 1 x | 10 g |
| Citron | 1 x | 50 g | 1 x | 50 g |
| Yogourt ⁷⁾ | 1 x | 90 g | 1 x | 180 g |
| Huile d'olive* | 2 cs chaque | | 4 cs chaque | |
| Sel*, poivre* | selon les goûts | | | |

Les indications ci-dessus se rapportent à des quantités minimales.

* Ingrédients à avoir chez soi.

🕒 Tenez compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box de sorte qu'il peut y avoir des restes.

| VALEURS NUTRITIONNELLES MOYENNES POUR | 100 g | PORTION |
|---------------------------------------|----------------|-----------------|
| Valeur calorique | 382 kJ/91 kcal | 2674kJ/636 kcal |
| Graisse | 4 g | 25 g |
| - dont acides gras saturés | 1 g | 6 g |
| Glucides | 7 g | 46 g |
| - dont sucre | 3 g | 16 g |
| Protéines | 8 g | 53 g |
| Fibres | 3 g | 15 g |
| Sel | 1 g | 3 g |

ALLERGÈNES

7) lait

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



#HelloFreshCH

Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellowfresh.ch

Bon appétit!