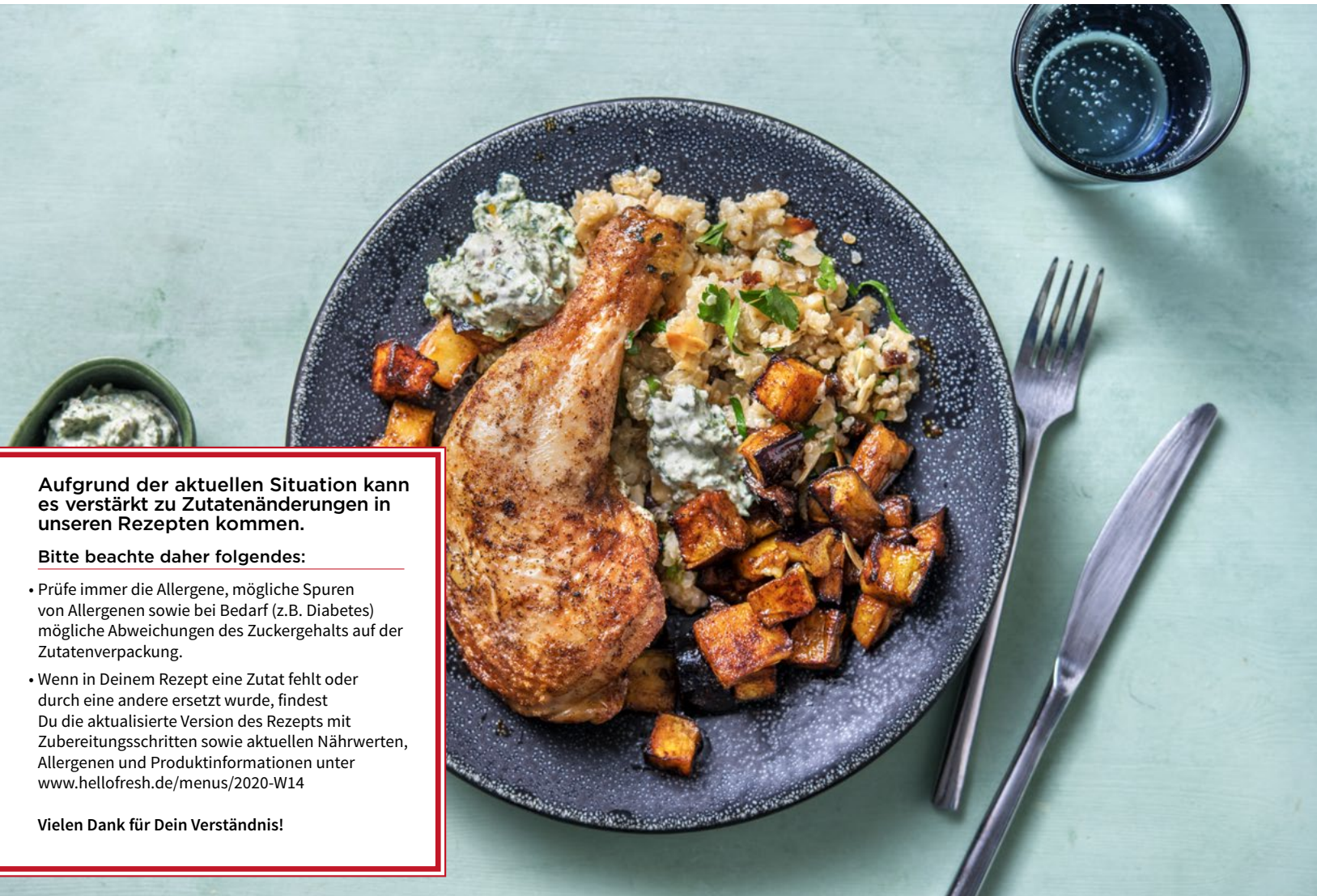




# HARISSA-HÄHNCHENKEULEN MIT AUBERGINE, Quinoa und Minzdip

MAX 20%  
CARBS

verzehrfertiges Gericht  
enthält max. 20%  
Kohlenhydrate



**Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.**

**Bitte beachte daher folgendes:**

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter [www.hellofresh.de/menus/2020-W14](http://www.hellofresh.de/menus/2020-W14)

**Vielen Dank für Dein Verständnis!**



30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

# LOS GEHT'S

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

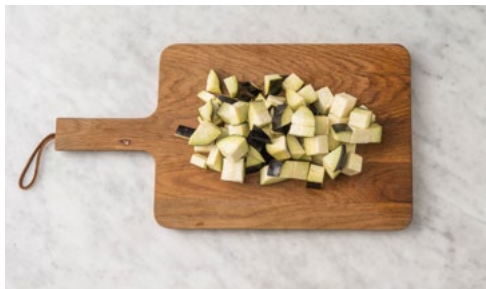


## 1 FÜR DIE QUINOA

**Quinoa**, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser\***, **Hühnerbrühe**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** in den Mixtopf geben und **13 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen.

**Quinoa** nach der Garzeit in eine große Schüssel umfüllen und noch mindestens 12 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



## 2 AUBERGINE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden. **Auberginenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit der  **Hälfte** der **Harissa-Gewürzmischung**, **1 EL** [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Keulen** ist. **Hähnchenkeulen** mit restlicher **Harissa-Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** einreiben.



## 3 BACKEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl\*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten. Anschließend zu den **Auberginenwürfeln** auf das Backblech legen und gemeinsam ca. 25 Min. backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind.

Pfanne auswischen und **Butter** hineingeben.



## 4 ZERKLEINERN

**Minz-** und **Petersilienblätter** **getrennt voneinander** abzupfen.

**Knoblauch** abziehen.

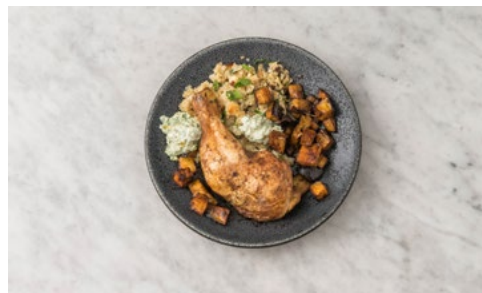
Sobald die **Quinoa** im Thermomix® fertig gekocht ist, **Quinoa** zum Quellen in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

**Sultaninen**, **Petersilienblätter** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in die Pfanne zur **Butter** umfüllen. **Mandelblättchen** zugeben.



## 5 VOLLENDEN

**Minzblätter** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und **Minzdip** in eine kleine Schüssel umfüllen. Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und alles ca. 3 Min. anbraten, bis die **Mandelblättchen** goldbraun sind. **Mandel-Sultaninen-Butter** zur **Quinoa** geben und unterheben. **Quinoa** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 6 ANRICHTEN

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stell Deinen Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grill die Keulen ca. 5 Min.

**Quinoa** und **Auberginenwürfel** auf Tellern verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten und mit **Minzdip** genießen.

**Guten Appetit!**

# 2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 1)	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Aubergine ES	1	1	2
Gewürzmischung „Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1.000 g
Minz/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Sultaninen	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 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 (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3.414 kJ/816 kcal
Fett	7,15 g	43,95 g
- davon ges. Fettsäuren	2,37 g	14,56 g
Kohlenhydrate	6,91 g	42,48 g
- davon Zucker	1,71 g	10,54 g
Eiweiß	10,03 g	61,68 g
Salz	0,320 g	1,968 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

1) Glutenthaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

### URSPRUNGSLÄNDER

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) 720 816 005  
 kundenservice@hellofresh.at