



Würziges Ofen-Harissa-Hähnchen

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt



HELLO HARISSA

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



Hähnchenbrustfilet



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung "Harissa"

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

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 auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dich-weg-träumen. Lass es Dir schmecken!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 KÜRBIS BACKEN

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

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



4 KICHERERBSEN BACKEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Kichererbsen** im restlichen **Harissa-Öl** marinieren.

Rote Zwiebel abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

Kichererbsen und **Zwiebelspalten** 10 Min. vor Ende der Backzeit zum **Kürbisgemüse** geben und fertig backen.



2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone halbieren.

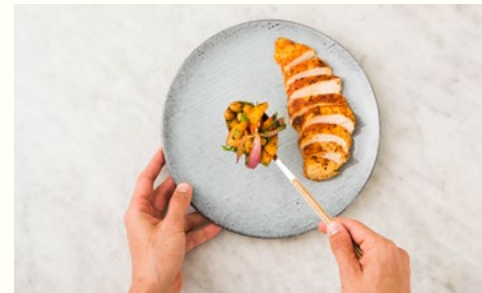
Joghurt mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit **Olivenöl*** mischen, **Hähnchenbrustfilets** darin wenden und mit dem angedrückten **Knoblauch** neben das **Kürbisgemüse** legen.

Hähnchenfilets für 18 – 20 Min. im Backofen backen.



6 ANRICHTEN

Knoblauch aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen. **Kürbis-Kichererbsen-Gemüse** auf Teller verteilen und gebackene **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

★ **TIPP:** Wenn du ein Fan von Knoblauch bist: Gebackene Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung "Harissa"	2 g	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Kichererbsen (Packung)	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Zitrone AR ES	1	1	1
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	150 g	300 g
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* für Marinade	2 EL	3 EL	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 (ca. 700 g)
Brennwert	393 kJ/94 kcal	2732 kJ/653 kcal
Fett	5 g	32 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	7 g
Kohlenhydrate	5 g	38 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	7 g	47 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at