



WÜRZIGES OFEN-HARISSA-POULET

mit Süsskartoffel-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt



HELLO HARISSA

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



Süßkartoffel



Pouletbrust



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung „Harissa“

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten **Schärfe**noten 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-Wegräumen. Lass es Dir schmecken!

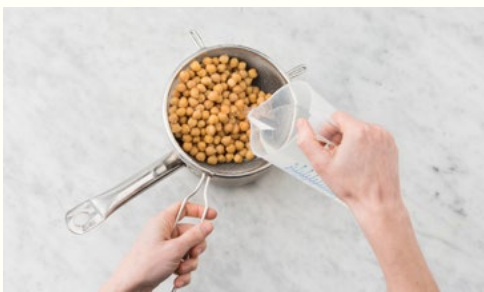
Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

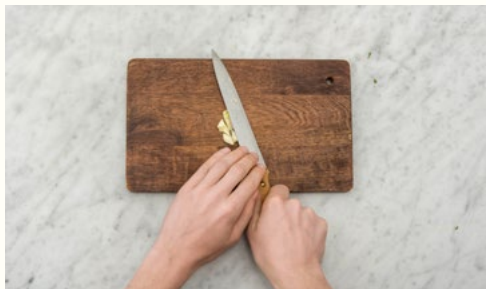
Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor.

Süßkartoffel schälen und in 2 – 3 cm grosse Würfel schneiden. **Süßkartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit 1 EL [2 EL] **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, im restlichen **Harissa-Öl** marinieren, ebenfalls zum **Süßkartoffelgemüse** geben und fertig backen.



2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

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



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der Backzeit mit in den Backofen geben. Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

Zitrone halbieren.

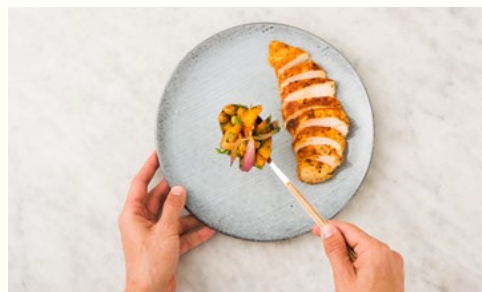
Joghurt halbieren.

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



3 POULET MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** mischen, **Pouletbrustfilets** darin wenden, mit der angebrückten **Knoblauchzehe** neben das **Süßkartoffelgemüse** legen und 14 – 18 Min. im Backofen backen. **★TIPP:** Die Backzeit kann je nach Ofen variieren. Teste am besten nach 10 Min. wie weit die Pouletbrust schon gegart ist. Die Pouletbrust ist durchgegart, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist.



6 ANRICHTEN

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

Süßkartoffel-Kichererbsen-Gemüse auf Teller verteilen und gebackene **Pouletbrust** darauf anrichten. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** geniessen.

★TIPP: Wenn Du gerne Knoblauch isst, zieh die gebackene Knoblauchzehe ab und press sie in den Joghurt.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süßkartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Harissa“	1 x	2 g	1 x	4 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Kichererbsen	1 x	380 g	2 x	380 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone ☉	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Joghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL		je 2 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ 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	415 kJ/99 kcal	2.799 kJ/669 kcal
Fett	2 g	16 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	4 g
Kohlenhydrate	12 g	79 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiss	7 g	45 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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



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



POULET À LA HARISSA AU FOUR

accompagné de patate douce, de pois chiches et de yogourt



HELLO HARISSA

Le détenteur du prix pour la harissa la plus piquante est la Tunisie. Le mélange d'épices pour harissa y contient la plus grande quantité de piment.



Patate douce



Blancs de poulet



Oignon rouge



Pois chiche



Persil



Citron




Gousse d'ail




Yogourt



Mélange d'épices
« Harissa »

 **30 à 40** minutes (selon le nombre de personnes)

 Niveau **2**

 À préparer dans les **1 à 3** jours

 Régal léger

 Gain de temps

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 une combinaison idéale de **fibres** et de poulet riche en protéines. Pour couronner le tout : ce plat est préparé au four en un rien de temps simplement sur une plaque. Ainsi, il vous reste encore plus de temps pour vous détendre et vous laisser porter par vos rêves. Régalez-vous !

C'EST PARTI

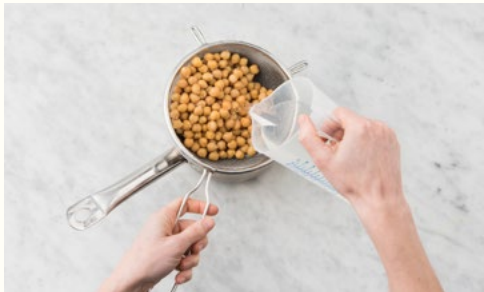
Laver les **légumes** et les **fines herbes** et essuyer la **viande** avec de l'essuie-tout.
 Pour réaliser cette recette, il vous faut également **1 petit saladier**, **1 passoire** et **1 plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 CUIRE LA PATATE DOUCE

Préchauffer le four à **220 °C** (chaleur tournante **200 °C**).

Éplucher la **patate douce** et couper en dés de 2 à 3 cm. Répartir les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande), et **mélanger** avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur 23 à 25 min. jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.



4 FAIRE CUIRE LES POIS CHICHES

Rincer les **pois chiches** dans une passoire à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire, faire mariner dans le reste d'**huile** à la **harissa**, ajouter à la **patate douce** et finir de cuire au four.



2 PRÉPARER L'AIL

Presser l'**ail** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau se détache légèrement.



5 ASSAISONNER LE YOGOURT

Éplucher l'**oignon rouge**, couper en deux, puis en tranches épaisses et 10 min. avant la fin du temps de cuisson, mettre aussi au four.

Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement.

Couper le **citron** en deux.

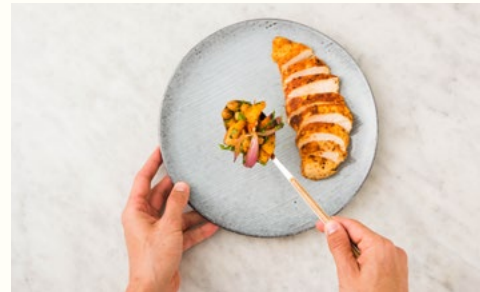
Assaisonner le **yogourt** avec un peu de **sel*** et de **poivre***.



3 FAIRE MARINER LE POULET

Dans un petit saladier, mélanger le **mélange d'épices**, le **sel*** et le **poivre*** avec 1 cs [2 cs] d'**huile d'olive***; y mariner les **blancs de poulet**; enfourner avec la **gousse d'ail** écrasée à côté de la **patate douce** 14 à 18 min.

★ASTUCE: le temps de cuisson peut varier en fonction du four. Vérifiez au bout de 10 min. si le blanc de poulet est déjà cuit. Le blanc de poulet est bien cuit lorsqu'il n'est plus rose au centre.



6 DRESSER

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

Répartir la **patate douce** et les **pois chiches** sur les assiettes et garnir des **blancs de poulet**. Déguster avec une cuillerée de **yogourt**.

★ASTUCE: si vous aimez l'**ail**, épluchez la gousse d'**ail** cuite et pressez-la dans le yaourt.

2 | 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x	2 g	1 x	4 g
Blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Pois chiches	1 x	380 g	2 x	380 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Yogourt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile d'olive* pour les étapes 1 et 3	1 cs chaque		2 cs chaque	
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à toujours avoir chez soi [doubler les quantités pour 4 personnes].

5) 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	415 kJ/99 kcal	2 799 kJ/669 kcal
Graisse	2 g	16 g
- dont acides gras saturés	1 g	4 g
Glucides	12 g	79 g
- dont sucre	2 g	14 g
Protéines	7 g	45 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

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



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