

# Harissa-Hähnchen auf Quinoa und grünen Oliven

## dazu Za'atar-Ofengemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 606 kcal • Tag 3 kochen

37



-  grüne Oliven (ohne Stein)
-  Quinoa Tricolor
-  Zwiebel
-  Knoblauchzehe
-  Koriander
-  Petersilie glatt
-  Gewürzmischung „Hello Harissa“
-  Zitrone, gewachst
-  Karotte
-  Hühnerbrühe
-  Hähnchengeschnetzeltes
-  Za'atar

Entdecke jetzt ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung jederzeit im Blick mit der **führenden Ernährungs-App in Deutschland**. Sicher Dir jetzt exklusiv **-50%** als HelloFresh Kund:in auf **YAZIO PRO** über den QR-Code.



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit 1 Backpapier, 1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

|                                  | 2P    | 3P    | 4P    |
|----------------------------------|-------|-------|-------|
| grüne Oliven (ohne Stein)        | 70 g  | 140 g | 140 g |
| Quinoa Tricolor                  | 100 g | 150 g | 200 g |
| Zwiebel <b>DE</b>                | 2     | 3     | 4     |
| Knoblauchzehe <b>ES</b>          | 2     | 3     | 4     |
| Koriander/Petersilie glatt       | 10 g  | 10 g  | 20 g  |
| Gewürzmischung „Hello Harissa“   | 2 g   | 4 g   | 6 g   |
| Zitrone, gewachst <b>ZA   AR</b> | 1     | 1     | 2     |
| Karotte <b>DE</b>                | 2     | 3     | 4     |
| Hühnerbrühe                      | 4 g   | 6 g   | 8 g   |
| Hähnchengeschnetzeltes           | 250 g | 375 g | 500 g |
| Za'atar <b>3</b>                 | 4 g   | 6 g   | 8 g   |

\*\*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. 690 g) |
|-------------------------|----------------|---------------------|
| Brennwert               | 369 kJ/88 kcal | 2534 kJ/606 kcal    |
| Fett                    | 3,8 g          | 26,1 g              |
| – davon ges. Fettsäuren | 0,7 g          | 4,8 g               |
| Kohlenhydrate           | 7,6 g          | 52,4 g              |
| – davon Zucker          | 2,4 g          | 16,7 g              |
| Eiweiß                  | 5,6 g          | 38,4 g              |
| Salz                    | 0,49 g         | 3,34 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: 3** Sesamsamen

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

**Ursprungsländer: DE:** Deutschland **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien



## Gemüse rösten

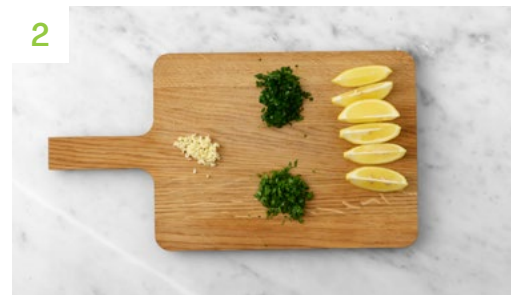
Heize Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor. Erhitze reichlich **Wasser\*** im Wasserkocher.

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebel** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Karotten** und **Zwiebel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL]

**Öl\***, **Zatar Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und 15–20 Min. im Ofen rösten.



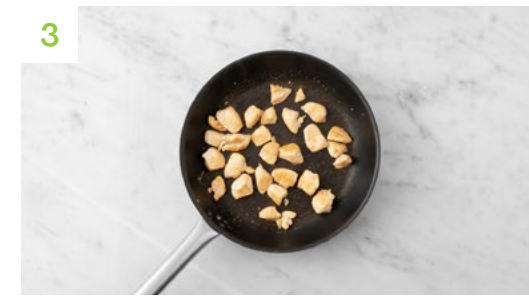
## Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** füllen, 0,25 TL [0,25 TL | 0,5 TL] **salzen\*** und aufkochen lassen. Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

**Koriander** und **Petersilie** grob hacken.



## Hähnchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl\***, „**Hello Harissa**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

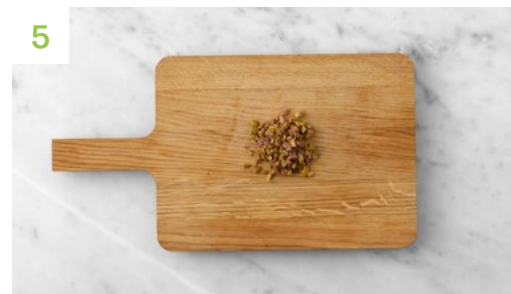
In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen** darin auf allen Seiten 3 – 4 Min. anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Soße zubereiten

**Hähnchen** aus der Pfanne nehmen, **Knoblauch** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Mehl\*** dazugeben und ca. 1 Min. anschwitzen. Mit **Hühnerbrühe**, 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalten** ablöschen.

**Soße** 3 – 5 Min. köcheln lassen, sie von der Hitze weg und mit 1 TL [1 TL | 2 TL] **Butter** und die Hälfte der **Kräuter** verfeinern. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken.



## Alles abschmecken

**Ofengemüse** aus dem Ofen nehmen.

**Quinoa** mit einer Gabel auflockern.

**Grüne Oliven** in einem Sieb abwaschen und grob hacken.



## Anrichten!

**Quinoa** auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Hähnchen** daneben anrichten.

Die Teller mit **Soße** beträufeln und mit **Oliven** und restlichen **Kräutern** garnieren.

**Guten Appetit!**

## Harissa

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

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

