

Hähnchen auf Quinoa

dazu Zaatar-Ofengemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | 25 – 35 Minuten • 604 kcal • Tag 3 kochen

37



Quinoa Tricolor



Hähnchengeschnetzeltes



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hühnerbrühe

Entdecke ausgewählte **Fit & Vital** Rezepte bei **YAZIO!** Behalte Deine Ernährung mit der führenden Ernährungs-App in Deutschland jederzeit im Blick. Sichere Dir jetzt exklusiv **-50% 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 Backpapier, 1 große Schüssel,
1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und
1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	2	3	4
Zwiebel DE NL EG	2	3	4
Knoblauchzehe ES	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst ES ZA AR TR CL EG	1	1	2
Naturjoghurt 7)	75 g	100 g	150 g
Za'atar 3)	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 700 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2529 kJ/604 kcal
Fett	3,3 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,4 g
Kohlenhydrate	8,1 g	56,7 g
– davon Zucker	2,8 g	20 g
Eiweiß	5,8 g	40,8 g
Salz	0,39 g	2,76 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 **7)** Milch (einschließlich Laktose)

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland **IL:** Israel **NL:** Niederlande
FR: Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien
TR: Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



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.

Zwiebeln halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

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

Öl*, **Za'atar Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen und 15 – 20 Min. im Ofen rösten.



Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, Hälfte des **Hühnerbrühpulvers** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** füllen. 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 **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



Hähnchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl***, Hälfte vom „**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 rundherum 3 – 4 Min. scharf 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*** hineingeben und ca. 1 Min. anschwitzen.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Restliches **Hühnerbrühpulver** einrühren.

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



Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern**, etwas **Zitronensaft**, **Salz*** und **Pfeffer*** verrühren.

Ofengemüse aus dem Ofen nehmen.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurtdip** unter die **Quinoa** rühren.



Anrichten

Quinoa auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Hähnchen** daneben anrichten. Die **Soße** darüber träufeln und mit dem restlichen **Joghurtdip** und **Zitronenspalten** genießen.

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>

