

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Minzdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 2451 kJ/586 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrust



Zwiebel



Tomatenmark



Quinoa



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Gemüsebrühe



Aubergine



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Gut im Haus zu haben

Wasser*, Olivenöl*, Pfeffer*, Salz*

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Was Du benötigst

1 große Pfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrust	250 g	375 g	500 g
Zwiebel DE NL NZ	1	1	2
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Quinoa	100 g	150 g	200 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Gemüsebrühe 10	6 g	8 g	12 g
Aubergine NL ES	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Wasser*, Olivenöl*	Angaben im Text		
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. 530 g)
Brennwert	460 kJ/110 kcal	2451 kJ/586 kcal
Fett	4,79 g	25,53 g
– davon ges. Fettsäuren	1,25 g	6,68 g
Kohlenhydrate	8,20 g	43,70 g
– davon Zucker	2,45 g	13,06 g
Eiweiß	8,01 g	42,67 g
Salz	0,475 g	2,534 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: 7) Milch (einschließlich Laktose) **10)** Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **NZ:** Neuseeland



Kleine Vorbereitung

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

Erhitze **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden.

Knoblauch und **Zwiebel** abziehen und beides getrennt voneinander fein hacken.

Auberginenwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit gehacktem **Knoblauch**, der Hälfte der „**Hello Harissa**“ **Gewürzmischung**, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen.



Minzdip zubereiten

Blätter von **Minze** und **Petersilie** abzupfen und getrennt voneinander fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit der gehackten **Minze** verrühren. **Dip** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Quinoa kochen

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zwiebelwürfel und die Hälfte **[drei Viertel | das ganze] Tomatenmark** in einen kleinen Topf mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Quinoa, 200 ml [300 ml | 400 ml] heißes **Wasser*** und **Gemüsebrühe** hinzugeben. Alles einmal aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Quinoa vollenden

Nach dem Ende der Garzeit die Hälfte der gehackten **Petersilie** unter die **Quinoa** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen anbraten

Hähnchenbrustfilets mit der restlichen **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin die **Hähnchenbrustfilets** 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis diese leicht gebräunt sind.

Angebratene **Hähnchenbrustfilets** in den letzten 12 – 14 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Die **Hähnchenbrust** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Tomaten-Quinoa** und **Minzdip** dazu anrichten. Mit der restlichen **Petersilie** 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>

