

# Harissa-Hähnchenfilet mit Pastinake und Pflaumen-Balsamico-Soße

High Protein | unter 650 Kalorien | 30 – 40 Minuten • 612 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Buschbohnen



Tomate



Knoblauchzehe



Butter



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamico-Crème



Hühnerbrühe



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

Gut im Haus zu haben

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*



# Los geht's

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

## Was Du benötigst

1 Backblech mit Backpapier, 1 großen Topf, 1 große Pfanne, 1 Knoblauchpresse, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 große Schüssel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet	250 g	375 g	500 g
Pastinake <b>DE</b>	1	2	2
Karotte <b>DE   NL   ES   IL</b>	3	4	6
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Tomate <b>NL   ES   MA   BE</b>	1	2	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Butter <b>7)</b>	20 g	30 g	40 g
Schalotte <b>FR   NL   DE</b>	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamico-Crème <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Wasser*, Öl*	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. 700 g)
Brennwert	365 kJ/87 kcal	2559 kJ/612 kcal
Fett	4,53 g	31,70 g
– davon ges. Fettsäuren	1,14 g	8,02 g
Kohlenhydrate	6,23 g	43,67 g
– davon Zucker	3,48 g	24,41 g
Eiweiß	5,29 g	37,06 g
Salz	0,295 g	2,068 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) 14) Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **ES:** Spanien **IL:** Israel **MA:** Marokko **BE:** Belgien **FR:** Frankreich



## Gemüse backen

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

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotten** und **Pastinake** schälen und in ca. 1 cm dicke und 5 cm lange Stifte schneiden. Beides auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und im Ofen für ca. 25 – 30 Min. backen.



## Kleine Vorbereitung

**Hähnchenbrust** in einer großen Schüssel mit **Gewürzmischung „Hello Harissa“** und 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** marinieren.

Enden der **Buschbohnen** abschneiden.

**Tomate** halbieren, Strunk entfernen und **Tomatenhälften** in ca. 1 cm große Würfel schneiden.

**Schalotte** halbieren, abziehen und fein hacken.

**Knoblauchzehe** abziehen.

Aus dem mitgelieferten **Brühepulver** und 150 ml [225 ml | 300 ml] **Wasser\*** eine **Hühnerbrühe** vorbereiten.



## Hähnchenbrust anbraten

Eine große Pfanne erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite ca. 2 – 3 Min. braten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben.

Die **Hähnchenbrust** ist gar, wenn sie in der Mitte nicht mehr rosa ist.

Pfanne beiseitestellen.

Heißes **Wasser\*** in einen großen Topf geben, **salzen\*** und aufkochen lassen.



## Währenddessen Bohnen kochen

**Bohnen** im großen Topf für 8 – 10 Min. gar kochen. Danach durch ein Sieb abgießen.

In demselben Topf 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen, **Knoblauch** hinzupressen, **Tomatenwürfel** und **Bohnen** hinzufügen. Alles 1 – 2 Min. anschwitzen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

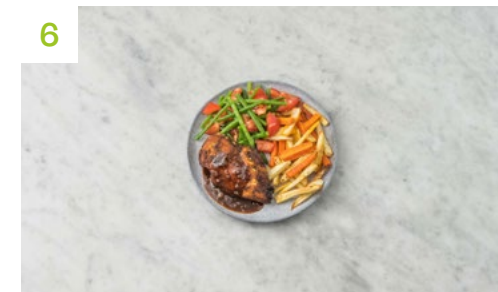


## Für die Soße

In der großen Pfanne erneut 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen und die **Schalottenwürfel** darin ca. 1 Min. glasig anschwitzen.

Pfanne mit vorbereiteter **Hühnerbrühe**, **Balsamico-Crème** und **Pflaumenmus** ablöschen und 4 – 5 Min. einköcheln lassen, bis die **Soße** eingedickt ist.

Von der Hitze nehmen, **Butter** unter die **Soße** rühren und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Anrichten

**Ofengemüse**, **Bohnen**, **Hähnchenbrust** und **Soße** auf Tellern anrichten und 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 Essensfreunde:  
Lade Deine Freunde jetzt mit  
einem frischen Einstiegsrabatt von  
mind. 54,99 € ein!  
<http://www.hellofresh.de/freunde>

