



# WÜRZIGES OFEN-HARISSA-HÄHNCHEN

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



Hähnchenbrustfilets



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 [1½ 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** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit 1 EL [1½ EL | 2 EL] **Olivenöl\*** mischen, **Hähnchenbrustfilets** 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 Hähnchenbrust schon gegart ist. Die Hähnchenbrust 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 **Hähnchenbrust** 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	3P	4P
Süßkartoffel <b>US</b>   <b>CO</b>	1	1 (groß)	2
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Gewürzmischung „Harissa“	2 g	4 g	4 g
Hähnchenbrustfilets	250 g	375 g	500 g
Kichererbsen	1	1½	2
rote Zwiebel <b>DE</b>	1	1	2
Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zitrone <b>AR</b>   <b>SA</b>	½	¾	1
Joghurt <b>5)</b>	150 g	225 g	300 g
Olivenöl* für Schritt 1 und 3	je 1 EL	je 1½ EL	je 2 EL
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	501 kJ/120 kcal	3.540 kJ/846 kcal
Fett	4 g	31 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	12 g	84 g
– davon Zucker	3 g	18 g
Eiweiß	7 g	50 g
Salz	1 g	1 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Maßgeblich sind alle die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

### ALLERGENE

5) Milch

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

### URSPRUNGLÄNDER

**AR:** Argentinien **SA:** Saudi-Arabien **DE:** Deutschland  
**US:** Vereinigte Staaten von Amerika **CO:** Kolumbien  
**ES:** Spanien

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

**DE** +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de  
**AT** +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at