

Hähnchenkeule mit bunten Harissa-Honig-Karotten dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

High Protein | 10 Min. Vorbereitung | 40 – 45 Minuten • 1029 kcal • Tag 3 kochen

27



Kartoffeln (Drillinge)



Hähnchenkeule in
Kräutermarinade



Karotte



bunte Karotten



Zwiebel



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Rosmarin



Sahnejoghurt



Mandeln



Aioli



Blütenhonig

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Olivenöl*, Öl*, Salz*, Pfeffer*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 Backblech, 1 kleine Schüssel und 1 Auflaufform

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffel (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Karotte DE	2	4	4
bunte Karotten	200 g	200 g	400 g
Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Rosmarin	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7)	100 g	150 g	200 g
Mandeln 22)	20 g	30 g	40 g
Aioli 8) 9)	40 g	60 g	80 g
Blütenhonig	8 g	15 g**	20 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. 800 g)
Brennwert	537 kJ/128 kcal	4307 kJ/1029 kcal
Fett	7,71 g	61,87 g
– davon ges. Fettsäuren	1,49 g	11,98 g
Kohlenhydrate	7,23 g	58,01 g
– davon Zucker	3,09 g	24,81 g
Eiweiß	6,86 g	55,04 g
Salz	0,367 g	2,941 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) **8)** Eier **9)** Senf **22)** Mandeln

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

Ursprungsländer: **DE:** Deutschland



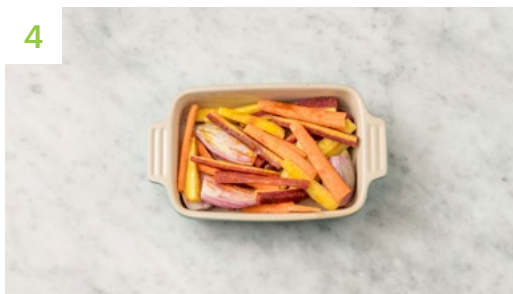
Vorbereitung

Heize den Backofen auf 200 °C Ober-/Unterhitze (180 °C Umluft) vor.

Gewaschene **Kartoffeln** je nach Größe eventuell halbieren, sodass alle **Kartoffeln** ungefähr dieselbe Größe haben.

Zwiebel in Spalten schneiden.

Karotten schälen, quer halbieren und in 5 cm lange und 1 cm dicke Stifte schneiden.



Karotten würzen

In einer Auflaufform **Karottenstifte** und **Zwiebelspalten** mit „Hello Harissa“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Harissa

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



Kartoffeln zubereiten

Kartoffeln auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen, dabei Platz für die Hähnchenkeulen lassen.

Kartoffeln mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen.

Rosmarinzwig dazu geben.



Backen

Kartoffeln und **Hähnchen** auf der mittleren Schiene und **Karotten** auf der unteren Schiene im Ofen 30 – 35 Min. backen, bis das **Gemüse** gar und das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.

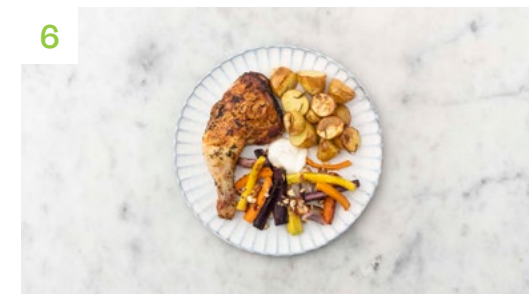
Mandeln nach Belieben grob hacken und für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

Tipp: Wenn Du die Hähnchenhaut gerne schön knusprig magst, schalte am Ende für weitere 3 – 5 Min. die Grillfunktion ein.



Hähnchen aufs Blech

Hähnchenkeulen neben die **Kartoffeln** auf das Blech legen.



Anrichten

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** und **Aioli** verrühren. Nach dem Ende der Garzeit **Honig** unter die **Karotten** rühren.

Rosmarinzwig entfernen.

Kartoffeln, **Karotten** und **Hähnchenkeulen** auf Teller verteilen und mit dem **Dip** genießen.

Guten Appetit!

Für mehr Essensfreu(n)de:

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

