

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

High Protein | unter 650 Kalorien | Viel Gemüse | 30 – 40 Minuten • 632 kcal • Tag 3 kochen

23



Hähnchenbrustfilet



Pastinake



Karotte



Buschbohnen



Knoblauchzehe



Schalotte



Pflaumenmus



Balsamicoreme



Gewürzmischung  
„Hello Harissa“



Hühnerbrühe



Ofenkartoffel

# Los geht's

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

## Basiszutaten aus Deiner Küche\*

Wasser\*, Öl\*, Salz\*, Pfeffer\*, Butter\*

## Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne 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</b>	3	4	6
Buschbohnen	200 g	300 g	400 g
Knoblauchzehe <b>ES</b>	1	1	2
Schalotte <b>DE   NL   FR</b>	1	2	2
Pflaumenmus	20 g	20 g	40 g
Balsamicoreme <b>14)</b>	12 g	24 g	24 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Ofenkartoffel <b>DE   FR   BE</b>	1	2	2

\*\*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. 680 g)
Brennwert	387 kJ/93 kcal	2646 kJ/632 kcal
Fett	4,48 g	30,60 g
– davon ges. Fettsäuren	1,54 g	10,49 g
Kohlenhydrate	7,61 g	52,01 g
– davon Zucker	3,35 g	22,85 g
Eiweiß	5,35 g	36,55 g
Salz	0,346 g	2,366 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: 14)** Schwefeldioxide und Sulfite

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

**Ursprungsländer:** **DE:** Deutschland **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **BE:** Belgien **ES:** Spanien



## 1 Gemüse backen

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

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

**Kartoffel** schälen und in 1,5 cm Spalten schneiden.

Geschnittenes **Gemüse** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen, dabei etwas Platz für das **Hähnchen** lassen. **Gemüse** mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen und kurz beiseitestellen.

Damit genügend Garschlitz frei bleiben, Rühraufsatz in den Varoma-Behälter legen.



## 4 Für die Soße

Varoma abnehmen. Mixtopf leeren, dabei die **Garflüssigkeit** auffangen.

**Schalotte** in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. 15 g [15 g | 20 g] **Öl\*** in den Mixtopf geben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

## Harissa

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



## 2 Gemüse garen

Enden der **Buschbohnen** abschneiden und **Bohnen** in den Varoma-Behälter geben. **Knoblauch** abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und über die **Bohnen** geben. **Bohnen** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen. Varoma verschließen.

450 g **Wasser\*** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **18 Min./Varoma/Stufe 1** garen.

Jetzt das Backblech mit **Gemüse** in den Ofen schieben und ca. 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen **Schalotte** abziehen und halbieren.



## 5 Soße kochen

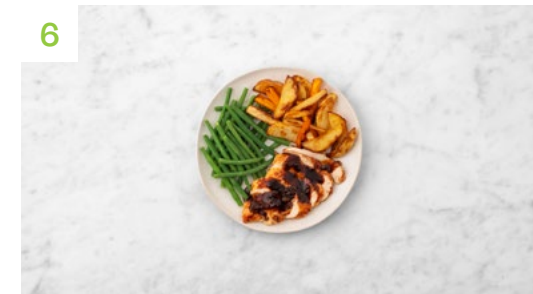
100 g [150 g | 200 g] **Garflüssigkeit\***, **Hühnerbrühe**, **Balsamicoreme** und **Pflaumenmus** in den Mixtopf zugeben und **5 Min./100 °C/Stufe 1** kochen. 20 g [30 g | 40 g] **Butter\*** zugeben und **1 Min./Stufe 1** vermischen. **Soße** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 3 Für das Hähnchen

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

Eine große Pfanne erhitzen. **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 2 – 3 Min. anbraten. Danach aus der Pfanne nehmen und in den letzten 15 Min. zum **Gemüse** mit auf das Backblech geben. Das **Hähnchen** ist gar, wenn es in der Mitte nicht mehr rosa ist. Pfanne beiseitestellen.



## 6 Anrichten

**Bohnen** in eine große Schüssel geben und mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Butter\*** vermischen. Mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.

**Ofengemüse**, **Knoblauch-Bohnen**, **Harissa-Hähnchen** und **Soße** auf Tellern anrichten und 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>

