

Hähnchenkeule mit Harissa-Honig-Karotten

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 40 – 50 Minuten • 1028 kcal • Tag 3 kochen

28



Kartoffeln (Drillinge)



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Karotte



Zwiebel



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Rosmarinzwig



Sahnejoghurt



Mandeln



Aioli



Blütenhonig



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

Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Öl*, Pfeffer*, Salz*, Olivenöl*

Kochutensilien

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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Karotte DE	4	6	8
Zwiebel DE	1	2	2
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Rosmarinzwieg	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 7	100 g	150 g	200 g
Mandeln 2) 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	4301 kJ/1028 kcal
Fett	7,7 g	61,9 g
– davon ges. Fettsäuren	1,5 g	12 g
Kohlenhydrate	7,4 g	59,1 g
– davon Zucker	3,1 g	24,6 g
Eiweiß	6,9 g	55 g
Salz	0,31 g	2,45 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: **2)** Schalenfrüchte **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 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °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.

Mandeln nach Belieben grob hacken.

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.

Rosmarinzwieg 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.

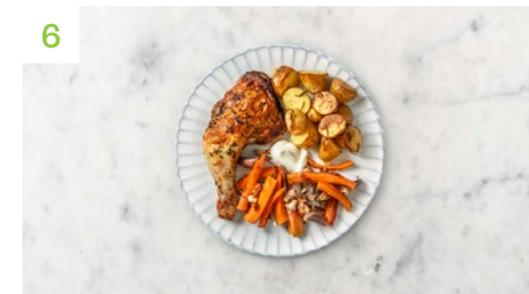
Mandeln für die letzten 3 Min. zu den **Karotten** geben.

Tipps: 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.

Rosmarinzwieg 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>

