

Hähnchenkeule mit Harissa-Honig-Karotten

dazu Rosmarin-Kartoffeln und Aioli

Family 10 Min. Vorbereitung High Protein 40 – 50 Minuten • 1254 kcal • Tag 3 kochen



Hähnchenkeule in Kräutermarinade



Kartoffeln (Drillinge)



Karotte



Zwiebel



Rosmarinzwieg



Mandeln



Aioli



Blütenhonig



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Sahnejoghurt



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

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenkeule in Kräutermarinade	500 g	750 g	1000 g
Kartoffeln (Drillinge)	400 g	600 g	800 g
Karotte DE IL NL FR IT ES	4	6	8
Zwiebel DE NL EG	1	2	2
Rosmarinzwieg	10 g	10 g	10 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
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Sahnejoghurt 7)	150 g	300 g	300 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. 830 g)
Brennwert	635 kJ/152 kcal	5248 kJ/1254 kcal
Fett	10,8 g	89,4 g
– davon ges. Fettsäuren	2,8 g	22,8 g
Kohlenhydrate	7,2 g	59,2 g
– davon Zucker	3 g	25,1 g
Eiweiß	6,2 g	51,4 g
Salz	0,24 g	1,95 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 **IL:** Israel **NL:** Niederlande **FR:** Frankreich **IT:** Italien **ES:** Spanien **EG:** Ägypten



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.

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

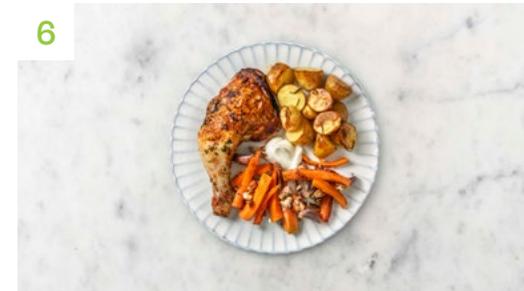


Hähnchen aufs Blech

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

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

Rosmarinzwieg dazu geben.



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>

