

# Harissa-Hähnchen auf Quinoa Tricolor dazu Zaatar-Ofengemüse

unter 650 Kalorien | High Protein | Zeit Sparen | 25 – 35 Minuten • 604 kcal • Tag 3 kochen

37



Hähnchengeschnetzeltes



Quinoa Tricolor



Karotte



Zwiebel



Knoblauchzehe



Koriander



Petersilie glatt



Zitrone, gewachst



Naturjoghurt



Za'atar



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Hühnerbrühe



# Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab.

## \*Basiszutaten aus Deiner Küche

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

## Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 große Schüssel,  
1 große Pfanne, 1 kleine Schüssel und  
1 kleiner Topf mit Deckel

## Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchengeschnetzeltes	250 g	375 g	500 g
Quinoa Tricolor	100 g	150 g	200 g
Karotte <b>DE   IL   NL   FR   IT   ES</b>	2	3	4
Zwiebel <b>DE   NL   EG</b>	2	3	4
Knoblauchzehe <b>ES</b>	2	3	4
Koriander/Petersilie glatt	10 g	10 g	20 g
Zitrone, gewachst <b>ES   ZA   AR   TR   CL   EG</b>	1	1	2
Naturjoghurt <b>7)</b>	75 g	100 g	150 g
Za'tar <b>3)</b>	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hühnerbrühe	6 g	8 g	12 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. 700 g)
Brennwert	359 kJ/86 kcal	2527 kJ/604 kcal
Fett	3,3 g	22,9 g
– davon ges. Fettsäuren	0,8 g	5,4 g
Kohlenhydrate	8,1 g	56,7 g
– davon Zucker	2,8 g	20 g
Eiweiß	5,8 g	40,8 g
Salz	0,39 g	2,76 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:** **3)** Sesamsamen **7)** Milch (einschließlich Laktose)

(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 **ZA:** Südafrika **AR:** Argentinien  
**TR:** Türkei **CL:** Chile **EG:** Ägypten



## Gemüse rösten

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

Erhitze 400 ml [600 ml | 800 ml] **Wasser** im Wasserkocher.

**Karotten** nach Belieben schälen, längs halbieren und in 0,5 cm Halbmonde schneiden.

**Zwiebeln** halbieren und in 0,5 cm Streifen schneiden.

**Karotten** und **Zwiebeln** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech verteilen, mit 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\***, **Za'tar-Gewürz**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mischen und im Ofen 15 - 20 Minuten rösten.



## Soße zubereiten

**Hähnchen** aus der Pfanne nehmen, **Knoblauch** und 1 TL [1 TL | 2 TL] **Mehl\*** zugeben und ca. 1 Min. anbraten.

Mit 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** und **Saft** von 1 [1 | 2] **Zitronenspalte** ablöschen.

Restliches **Hühnerbrühepulver** einrühren.

**Soße** 3 – 5 Min. köcheln lassen, dann vom Herd nehmen und mit 1 TL [1 TL | 2 TL] **Butter\*** und der Hälfte der **Kräuter** verfeinern. Mit **Salz\***, **Pfeffer\*** und **Zitronensaft** abschmecken.

### Harissa

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



## Quinoa zubereiten

In einen kleinen Topf mit Deckel **Quinoa**, Hälfte des **Hühnerbrühepulvers** und 200 ml [300 ml | 400 ml] **Wasser\*** füllen. Aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und abgedeckt 15 Min. köcheln lassen. Anschließend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.

**Knoblauch** fein hacken.

**Zitrone** in 6 Spalten schneiden.

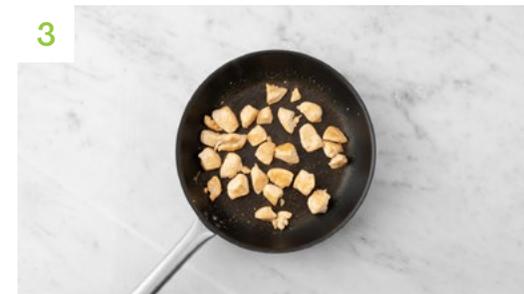
**Koriander** und **Petersilienblätter** zusammen fein hacken.



## Für den Dip

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit restlichen **Kräutern**, etwas **Zitronensaft**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** verrühren.

1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Joghurtdip** unter die **Quinoa** rühren.



## Hähnchen zubereiten

In einer großen Schüssel **Hähnchen** mit 0,5 EL [1 EL | 1 EL] **Öl\***, Hälfte vom „**Hello Harissa**“, **Saft** von 2 [3 | 4] **Zitronenspalten**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Öl\*** erhitzen. **Hähnchen** darin rundum 3-4 Min. scharf anbraten, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



## Anrichten

**Quinoa** auf tiefe Teller geben, **Gemüse** und **Hähnchen** daneben anrichten. Mit der **Soße** beträufeln und mit dem restlichen **Joghurtdip** und **Zitronenspalten** 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>

