

Harissa-Hähnchenbrust mit Aubergine dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | High Protein | Thermomix kocht • 634 kcal • Tag 3 kochen

34



Hähnchenbrustfilet in Lake



Aubergine



Minze



Petersilie



Zwiebel



Knoblauchzehe



Sahnejoghurt, Bio



Tomatenmark



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Gewürzmischung „Hello Paprika“



Gemüsebrühpulver



Quinoa Tricolor

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



Los geht's

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

*Basiszutaten aus Deiner Küche

Pfeffer*, Salz*, Wasser*, Olivenöl*, Butter*

Kochutensilien

Thermomix®, 1 Backblech mit Backpapier, 1 große Pfanne und 1 kleine Schüssel

Zutaten 2 – 4 Personen

	2P	3P	4P
Hähnchenbrustfilet in Lake	250 g	375 g	500 g
Aubergine NL ES MA	1	2	2
Minze/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Zwiebel DE NL EG	1	1	2
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Sahnejoghurt, Bio 7)	150 g	200 g	300 g
Tomatenmark	35 g**	52,5 g**	70 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	4 g	6 g	8 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühpulver 10)	6 g	8 g	12 g
Quinoa Tricolor	100 g**	150 g**	200 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. 560 g)
Brennwert	473 kJ/113 kcal	2651 kJ/634 kcal
Fett	5,4 g	30,1 g
– davon ges. Fettsäuren	1,8 g	10,1 g
Kohlenhydrate	8,8 g	49,5 g
– davon Zucker	2,8 g	15,5 g
Eiweiß	7,3 g	40,6 g
Salz	0,5 g	2,79 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) 10) Sellerie

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

Ursprungsländer: DE: Deutschland NL: Niederlande ES: Spanien MA: Marokko EG: Ägypten



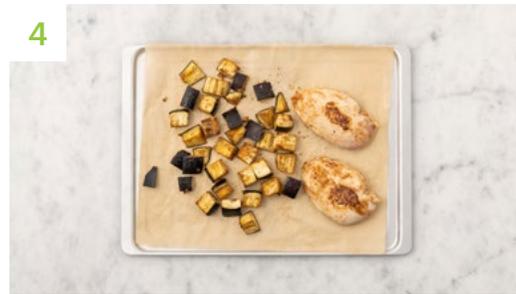
1 Aubergine backen

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

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden und auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben.

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und zusammen mit der Hälfte vom „Hello Harissa“, 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** zur **Aubergine** geben, vermischen und 20 – 25 Min. backen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 Hähnchenbrust backen

Hähnchenbrustfilets mit der restlichen **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer großen Pfanne 1 EL [1,5 EL | 2 EL] **Olivenöl*** erhitzen und darin die **Hähnchenbrustfilets** 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis diese leicht gebräunt sind. Angebratene **Hähnchenbrustfilets** in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und mit backen, bis das **Hähnchen** innen nicht mehr rosa ist.

Harissa

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



2 Zerkleinern

Blätter von der **Minze** und der **Petersilie** getrennt voneinander abzupfen.

Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine kleine Schüssel umfüllen.

Minze in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und in eine weitere kleine Schüssel umfüllen.



5 Für den Dip

Joghurt und die Hälfte der **Petersilie** zur zerkleinerten **Minze** in die Schüssel geben, vermengen und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.

Nach dem Ende der Ziehzeit 1 TL [1,5 TL | 2 TL] **Butter*** und restliche **Petersilie** unter den **Quinoa** heben.



3 Quinoa kochen

Zwiebel abziehen, in den Mixtopf geben, **5 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

10 g [15 g | 20 g] **Olivenöl*** zugeben und **3 Min./120 °C/Stufe 1** dünsten.

200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, „Hello Paprika“, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Quinoa**, **Gemüsebrühe**, die Hälfte [drei Viertel | gesamtes] **Tomatenmark**, 0,25 TL [0,3 TL | 0,5 TL] **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben und **15 Min./98 °C/Reverse/Stufe 1** garen. **Quinoa** nach der Garzeit ca. 12 Min. im Mixtopf quellen lassen.

Währenddessen die **Hähnchenbrust** zubereiten.



6 Anrichten

Hähnchenbrust und **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Quinoa** und **Kräuterdip** dazu anrichten.

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>

