

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



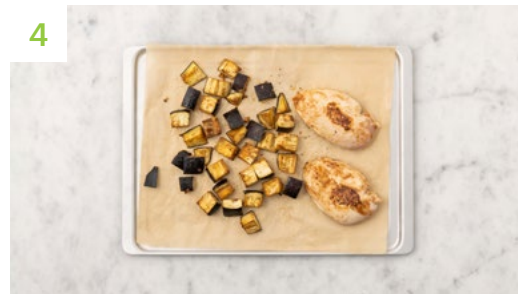
Aubergine backen

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.



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.



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.



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.



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.



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>

