



Gebackene Harissa-Hähnchenbrust

auf einem Gemüsebett aus Kürbis und Kichererbsen



HELLO HARISSA

Das scharfe Gewürz wird als Paste in Nordafrika gerne auch einfach als Brotaufstrich benutzt, um schon am Morgen den Geschmacksnerven ordentlich einzuheizen.



Hähnchenbrust



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Gewürzmischung



kräuse Petersilie



Zitrone



Joghurt

30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten Schärfenoten und einem kühlenden Joghurdip begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und einem **proteinreichen** Hähnchen gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dichtweg-träumen. Viel Spaß beim Kochen und Urlauben!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**.



1 KÜRBIS BACKEN

Kürbis halbieren, **Kerne** herauslöfeln und **Kürbishälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. **Kürbisstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und mit 1 TL [1 EL] **Olivenöl** sowie etwas **Salz** und **Pfeffer** vermischen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen). **Kürbisstücke** auf der mittleren Schiene im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich sind.



4 KICHERERBSEN ZUFÜGEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Kichererbsen** mit dem restlichen **Harissa-Öl** marinieren und ebenfalls zum **Kürbisgemüse** geben.



2 HÄHNCHEN VORBEREITEN

In der Zwischenzeit **Hähnchenbrust** seitlich einschneiden und wie ein Buch aufklappen. **Knoblauch** mit der flachen Hand andrücken, dabei die Schale nicht entfernen.



5 ZUM SCHLUSS

Rote Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der Backzeit mit in den Backofen geben. **Krause Petersilie** fein hacken. **Zitrone** halbieren. **Knoblauch** aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen.

★ **TIPP:** Wenn du ein Fan von Knoblauch bist: Gebackene Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen.



3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz** und **Pfeffer** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** mischen, **Hähnchenbrust** darin wenden und mit der angeprägten **Knoblauchzehe** zum **Kürbisgemüse** legen.



6 ANRICHTEN

Kürbis-Kichererbsen-Gemüse auf Teller anrichten, gebackene **Hähnchenbrust** daraufgeben und zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

Guten Appetit!

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	4P
Kürbis (Hokkaido) PL DE	1 (klein)	1
Hähnchenbrust	2	4
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	2 g	4 g
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
rote Zwiebel DE	1	2
krause Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½ ☞	1
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g

Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 700 g)
Brennwert	382 kJ/91 kcal	2674 kJ/636 kcal
Fett	4 g	25 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	7 g	46 g
– davon Zucker	3 g	16 g
Eiweiß	8 g	53 g
Ballaststoffe	3 g	15 g
Salz	1 g	3 g

ALLERGENE

7) Milch 15) kann Spuren von Allergenen enthalten

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

URSPRUNGLÄNDER

DE: Deutschland, ES: Spanien, PL: Polen

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at