



Gedämpfte 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



krause Petersilie



Zitrone



Joghurt

20 [25] min.

35 [40] min.

Stufe 1

Thermomix kocht

leichter Genuss

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. Viel Spaß beim Kochen und Urlauben!

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Heize den **Backofen** auf **220 °C** Ober-/Unterhitze (**200 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix®** benötigst Du **Backpapier**, ein **Backblech**, **1 kleine Schüssel**, eine **Zitronenpresse** und **1 große Schüssel**.



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. **Kürbisstücke** auf der mittleren Schiene im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich sind. Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



4 DAMPFGAREN

Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Gewürzmischung**, **Salz**, **Pfeffer** und 40 g [80 g] **Öl** zugeben und **5 Sek./Stufe 6** mischen. **Hähnchenbrust** mit der **Marinade** bestreichen. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma-Behälter verschließen. 500 g **Wasser** in den Mixtopf geben, Varoma aufsetzen und **19 Min./Varoma/Stufe 1** dämpfen.



2 PETERSILIEN-JOGHURT ZUBEREITEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz** und **Pfeffer** zugeben und **5 Sek./Stufe 3** vermengen. In eine kleine Schüssel umfüllen und bis zum Servieren kalt stellen. Mixtopf spülen und trocknen.



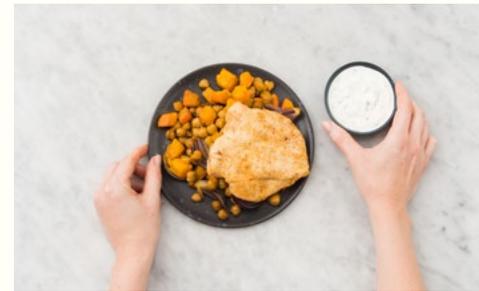
5 IN DER ZWISCHENZEIT

Rote Zwiebel abziehen, in Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der Backzeit mit in den Backofen geben. **Zitrone** halbieren und auspressen. Varoma abnehmen und Varoma-Einlegeboden vorsichtig herausnehmen. **Kichererbsen** und **Kürbis** in eine große Schüssel geben. **Marinade** aus dem Varoma-Einlegeboden mit einem Löffel zum **Gemüse** geben. Etwas **Zitronensaft** zugeben, mit **Salz** und **Pfeffer** würzen und alles gut vermischen.



3 DAMPFGAREN VORBEREITEN

Kichererbsen in den Varoma-Behälter geben und mit kaltem **Wasser** abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrust** seitlich einschneiden, wie ein Buch aufklappen und auf dem Varoma-Einlegeboden verteilen.



6 ANRICHTEN

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

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

(Oliven-)Öl*, Salz*, Pfeffer*

- * Gut, im Haus zu haben [4 Personen in Klammern].
- ☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.
- ! Unser Gemüse kann in Größe und Gewicht variieren. Bitte stelle sicher, dass Du die Mengen an die Sicherheitsregelungen des Thermomix anpasst.

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

Guten Appetit!