



Würziges Harissa-Hähnchen

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt



EXTRA FLEISCH

würziges Hähnchenbrustfilet



Hähnchenbrustfilet



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung "Harissa"

20 [25|25] Min.

35 [40|40] Min.

Stufe 1

Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

Ein Hoch auf unser Hello Extra! Denn es gibt nur eines, das besser ist als ein zartes und würziges Hähnchenbrustfilet: eine Extraportion zartes und würziges Hähnchenbrustfilet. Alle Fleischliebhaber kommen so voll auf ihre Kosten. Perfekt dazu passen das **ballaststoffreiche** Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und der kühlende Joghurdip.

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse**, **Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, ein **Sieb**, eine **Knoblauchpresse**, **Backpapier** und ein **Backblech**.



1 HÄHNCHENBRUST MARINIEREN
Knoblauch abziehen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.

Gewürzmischung, **Salz***, **Pfeffer*** und **Oliveneöl*** zugeben. **5 Sek./Stufe 3** mischen und in einen tiefen Teller umfüllen.

Hähnchenbrust zur **Marinade** geben, diese mit den Händen einmassieren und beiseitestellen.



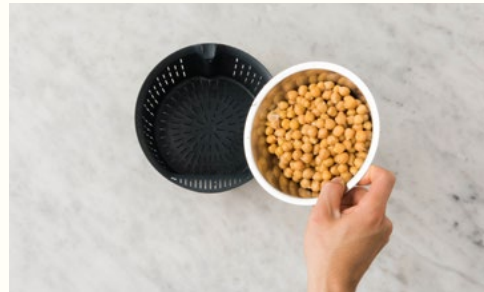
4 DAMPFGAREN
Varoma-Einlegeboden mit Backpapier belegen, dabei darauf achten, dass die seitlichen Garschlitze frei bleiben. **Hähnchenbrust** auf dem Varoma-Einlegeboden [und Varoma-Behälter] verteilen. Restliche **Marinade** zum **Fleisch** auf das Backpapier geben. Varoma-Einlegeboden einsetzen und Varoma verschließen.

Wasser* in den Mixtopf geben und Varoma aufsetzen, **19 Min./Varoma/Stufe 1** garen und mit der Zubereitung fortfahren.



2 KÜRBISGEMÜSE BACKEN
Kürbis halbieren, Kerne mit einem Löffel entfernen und **Kürbishälften** in 2 – 3 cm große Stücke schneiden. **Kürbisstücke** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen. **Rote Zwiebel** abziehen, in Spalten schneiden und zu den **Kürbisstücken** geben. Mit **Oliveneöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die Stücke weich sind.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



5 IN DER ZWISCHENZEIT
Kichererbsen in den Gareinsatz geben und mit kaltem Wasser abspülen. In den letzten 5 Min. der Kürbisbackzeit **Kichererbsen** mit aufs Backblech geben und mitbacken.

Zitrone halbieren und auspressen.



3 JOGHURT ZUBEREITEN
Mixtopf spülen und trocknen.

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 kalt stellen.

Mixtopf spülen.



6 ANRICHTEN
Varoma abnehmen und **Hähnchenbrust** auf Teller verteilen.

Zitronensaft, **Salz***, **Pfeffer*** und mitgegarte **Marinade** zum **Kichererbsen-Kürbis-Gemüse** geben und vermischen.

Gemüse neben der **Hähnchenbrust** anrichten und zusammen mit **Petersilienjoghurt** genießen.

2 - 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kürbis (Hokkaido)	400 g	600 g	800 g
Knoblauchzehe ES	1	2	2
Gewürzmischung "Harissa"	4 g	6 g	8 g
Hähnchenbrustfilet	560 g	840 g	1120 g
Kichererbsen (Packung)	1	2	2
rote Zwiebel DE	1	1	2
Petersilie	20 g	20 g	20 g
Zitrone AR ES	1	1	1
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	150 g	150 g	300 g
Oliveneöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Oliveneöl* für Marinade	4 EL	6 EL	8 EL
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.
Ⓞ 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. 850 g)
Brennwert	423 kJ/101 kcal	3542 kJ/847 kcal
Fett	5 g	41 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	9 g
Kohlenhydrate	5 g	38 g
- davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiß	9 g	75 g
Ballaststoffe	2 g	17 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!