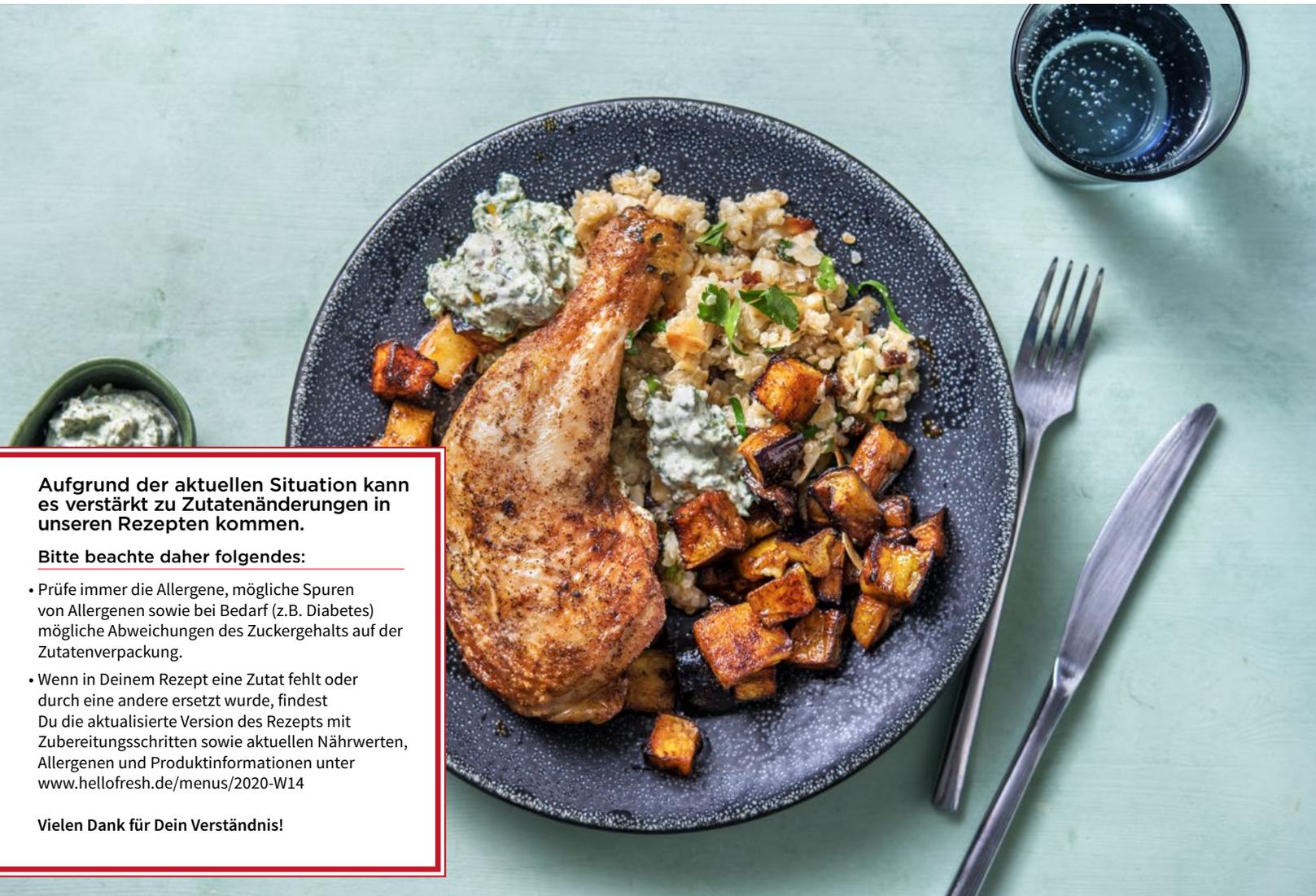




HARISSA-HÄHNCHENKEULEN MIT AUBERGINE, Quinoa und Minzdip

MAX 20%
CARBS

verzehrfertiges Gericht
enthält max. 20%
Kohlenhydrate



Aufgrund der aktuellen Situation kann es verstärkt zu Zutatenänderungen in unseren Rezepten kommen.

Bitte beachte daher folgendes:

- Prüfe immer die Allergene, mögliche Spuren von Allergenen sowie bei Bedarf (z.B. Diabetes) mögliche Abweichungen des Zuckergehalts auf der Zutatenverpackung.
- Wenn in Deinem Rezept eine Zutat fehlt oder durch eine andere ersetzt wurde, findest Du die aktualisierte Version des Rezepts mit Zubereitungsschritten sowie aktuellen Nährwerten, Allergenen und Produktinformationen unter www.hellofresh.de/menus/2020-W14

Vielen Dank für Dein Verständnis!



Hähnchenkeule



Quinoa



Gewürzmischung „Harissa“



Knoblauch



Hühnerbrühe



Mandelblättchen



Butter



Aubergine



Minze



Petersilie



Sahnejoghurt



Sultaninen

30 [30 | 35] Min. 40 [40 | 45] Min.

Stufe 2 Thermomix kocht

Tag 1 - 3 kochen

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** 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 **1 kleine Schüssel**, **1 große Schüssel**, **1 große Pfanne**, **Backpapier** und **1 Backblech**.



1 FÜR DIE QUINOA

Quinoa, 200 g [300 g | 400 g] **Wasser***, **Hühnerbrühe**, **Salz*** und **Pfeffer*** in den Mixtopf geben und **13 Min./98 °C/↻/Stufe 1** garen.

Quinoa nach der Garzeit in eine große Schüssel umfüllen und noch mindestens 12 Min. quellen lassen.

Währenddessen mit der Zubereitung fortfahren.



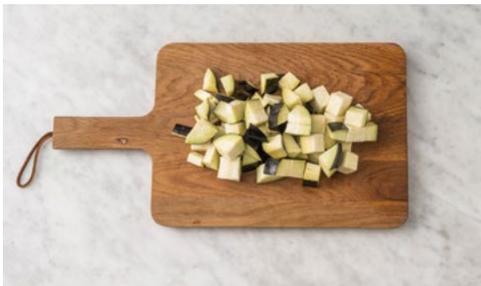
4 ZERKLEINERN

Minz- und **Petersilienblätter** **getrennt voneinander** abzupfen.

Knoblauch abziehen.

Sobald die **Quinoa** im Thermomix® fertig gekocht ist, **Quinoa** zum Quellen in eine große Schüssel umfüllen. Mixtopf spülen und trocknen.

Sultaninen, **Petersilienblätter** und **Knoblauch** in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 7** zerkleinern und in die Pfanne zur **Butter** umfüllen. **Mandelblättchen** zugeben.



2 AUBERGINE VORBEREITEN

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm große Würfel schneiden. **Auberginenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben. Mit der **Hälfte** der **Harissa-Gewürzmischung**, **1 EL** [1 ½ EL | 2 EL] **Öl***, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen und alles auf einer Seite des Bleches verteilen, sodass Platz für die **Keulen** ist. **Hähnchenkeulen** mit restlicher **Harissa-Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** einreiben.



5 VOLLENDEN

Minzblätter in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Joghurt**, **Salz*** und **Pfeffer*** zugeben, **10 Sek./Stufe 4** mischen und **Minzdip** in eine kleine Schüssel umfüllen.

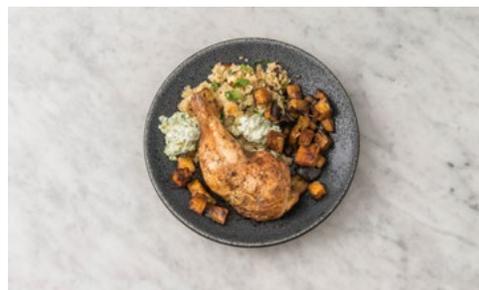
Pfanne auf mittlerer Stufe erwärmen und alles ca. 3 Min. anbraten, bis die **Mandelblättchen** goldbraun sind. **Mandel-Sultaninen-Butter** zur **Quinoa** geben und unterheben. **Quinoa** mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 BACKEN

In einer großen Pfanne 1 EL [1 ½ EL | 2 EL] **Öl*** bei hoher Hitze erwärmen. **Hähnchenschenkel** mit der Hautseite nach unten in die Pfanne legen und ca. 3 Min. je Seite goldbraun braten. Anschließend zu den **Auberginenwürfeln** auf das Backblech legen und gemeinsam ca. 25 Min. backen, bis die **Keulen** innen nicht mehr rosa sind.

Pfanne auswischen und **Butter** hineingeben.



6 ANRICHTEN

★ **TIPP:** Wenn Du Dein Hähnchen gerne knusprig magst, stell Deinen Ofen am Ende der Garzeit auf Grillfunktion um und grill die Keulen ca. 5 Min.

Quinoa und **Auberginenwürfel** auf Tellern verteilen. **Hähnchenkeulen** dazu anrichten und mit **Minzdip** genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Quinoa 1)	100 g	150 g	200 g
Hühnerbrühe	4 g	6 g	8 g
Aubergine ES	1	1	2
Gewürzmischung „Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenkeule	500 g	750 g	1.000 g
Minz/Petersilie	10 g	10 g	10 g
Sahnejoghurt 5)	100 g	150 g	200 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Butter 5)	20 g	30 g	40 g
Mandelblättchen 7)	10 g	20 g	20 g
Sultaninen	10 g	20 g	20 g
Wasser* für Schritt 1	200 g	300 g	400 g
Öl* für Schritt 2 und 3	je 1 EL	je 1 ½ EL	je 2 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	555 kJ/133 kcal	3.414 kJ/816 kcal
Fett	7,15 g	43,95 g
- davon ges. Fettsäuren	2,37 g	14,56 g
Kohlenhydrate	6,91 g	42,48 g
- davon Zucker	1,71 g	10,54 g
Eiweiß	10,03 g	61,68 g
Salz	0,320 g	1,968 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

1) Glutenhaltiges Getreide 5) Milch 7) Schalenfrüchte

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

URSPRUNGSLÄNDER

ES: Spanien

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

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