



HARISSA-HÄHNCHENKEULEN MIT GRÜNEN OLIVEN, gebackenen Zwiebeln, Paprika und Minzjoghurt

SPECIAL



rote Spitzpaprika



grüne Oliven (ohne Stein)



Hähnchenkeulen



Gewürzmischung
„Harissa“



rote Zwiebel



Kartoffeln (Drillinge)



Joghurt (3,5 % Fett)



Knoblauchzehe



Minze



Zitrone



gelbe Paprika

35–45 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 1

Tag 1–3 kochen

Für unser Oliven-Special haben wir uns in dieser Woche etwas ganz Besonderes überlegt: Ein Gericht, das mediterrane und orientalische Geschmäcker verbindet. Und dank Deines Backofens ist unser Special auch noch ratzfatz zubereitet und herrlich unkompliziert, denn neben einer weiteren Schüssel benötigst Du keine weiteren Utensilien. Lass Dir die **scharfen**, frischen, salzig-säuerlichen Aromen auf der Zunge zergehen, guten Appetit!

Wasche **Obst, Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 große Schüssel**, **1 Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 FLEISCH MARINIEREN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Ungeschälte **Kartoffeln** längs halbieren. In einer großen Schüssel **3 EL** [4½ EL | 6 EL] **Öl*** mit **Gewürzmischung, Salz*** und **Pfeffer*** zu einer **Marinade** verrühren. **Hähnchenkeulen, Kartoffeln**, ungeschälte **Knoblauchzehe** dazugeben und darin wenden.



2 HÄHNCHENKEULEN BACKEN

Marinierte **Hähnchenkeulen, Kartoffeln** und ungeschälte **Knoblauchzehe** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen und ca. 35 Min. backen (die Schüssel für später beiseitestellen). In den letzten 3 Min. den Herd auf Grilfunktion umschalten und die Keulen backen, bis sie goldbraun und durchgegart sind.



3 GEMÜSE SCHNEIDEN

Strunk der **Paprikas** entfernen, **Paprikas** halbieren, Kerngehäuse entfernen, **Paprikas** in ca. 2 cm breite Streifen schneiden und in die Schüssel mit der restlichen **Marinade** geben. **Zwiebel** abziehen, achteln und zu den **Paprikas** in die Schüssel geben. **Zitrone** vierteln, ebenfalls mit in die Schüssel geben und alles mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen. 25 Min. vor Ende der Backzeit die **Knoblauchzehe** herausnehmen und das restliche **Gemüse** auf das Backblech geben und weich backen.



4 JOGHURT ZUBEREITEN

Minzblätter fein hacken. **Knoblauchzehe** abziehen und fein hacken. **Joghurt** in eine kleine Schüssel geben und mit **Minze**, gehacktem **Knoblauch, Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



5 OLIVEN BACKEN

5 Min. vor Ende der **Hähnchen-Backzeit** **Olivens** mit in den Ofen geben.



6 ANRICHTEN

Gemüse und **Kartoffeln** auf Teller verteilen, **Harissa-Hähnchenkeulen** daneben anrichten, mit gebackener **Zitrone** und **Minzjoghurt** genießen.

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Kartoffeln (Drillinge)	600 g	900 g	1.200 g
Gewürzmischung „Harissa“	4 g	6 g	8 g
Hähnchenkeulen	500 g	750 g	1.000 g
Knoblauchzehe ES	1	1	2
rote Spitzpaprika BE NL	1	2	2
gelbe Paprika BE NL	1	1	2
rote Zwiebel ES	1	1	2
Zitrone AR SA	1	2	2
Minze	10 g	10 g	10 g
Joghurt (3,5 % Fett) 5)	100 g	150 g	200 g
grüne Oliven (ohne Stein)	60 g	90 g	120 g
Öl* für Schritt 1	3 EL	4½ EL	6 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.

DURCHSCHNITTLLICHE NÄHRWERTE PRO (Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)	100 g	PORTION (ca. 900 g)
Brennwert	388 kJ/93 kcal	3.554 kJ/850 kcal
Fett	4 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	8 g
Kohlenhydrate	7 g	65 g
- davon Zucker	2 g	18 g
Eiweiß	7 g	61 g
Salz	1 g	3 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

5) Milch

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

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien BE: Belgien NL: Niederlande AR: Argentinien SA: Saudi-Arabien

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



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 568 39 568 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at

Guten Appetit!