

# Würziges Ofen-Harissa-Hähnchen

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurt

EXTRA  
FLEISCH

würziges Hähnchenbrustfilet



Hähnchenbrustfilet



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung  
"Harissa"



30 Minuten

Stufe 1

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 Joghurtdip. Und das Beste? Du bereitest alles auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dich-weg-träumen.



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 KÜRBIS BACKEN

Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor.

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



## 4 KICHERERBSEN BACKEN

**Kichererbsen** in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt. **Kichererbsen** im restlichen **Harissa-Öl** marinieren.

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren und in Spalten schneiden.

**Kichererbsen** und **Zwiebelspalten** 10 Min. vor Ende der Backzeit zum **Kürbisgemüse** geben und fertig backen.



## 2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

**Knoblauch** mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



## 5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

**Zitrone** halbieren.

**Joghurt** mit etwas **Salz\*** und **Pfeffer\*** würzen.



## 3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz\*** und **Pfeffer\*** mit **Olivenöl\*** mischen, **Hähnchenbrustfilets** darin wenden und mit dem angedrückten **Knoblauch** neben das **Kürbisgemüse** legen.

**Hähnchenfilets** für 18 – 20 Min. im Backofen backen.



## 6 ANRICHTEN

**Knoblauch** aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen. **Kürbis-Kichererbsen-Gemüse** auf Teller verteilen und gebackene **Hähnchenbrust** darauf anrichten. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** genießen.

★ **TIPP:** Wenn du ein Fan von Knoblauch bist: Gebackene Knoblauchzehe abziehen und in den Joghurt pressen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren.

# 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
Olivenöl*	½ EL	¾ EL	1 EL
Olivenöl* 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.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO 100 g	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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

AR: Argentinien, DE: Deutschland, ES: Spanien

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

f i y p #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