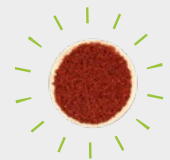




# Würziges Ofen-Harissa-Hähnchen

mit Kürbis-Kichererbsen-Gemüse und Joghurtdip



## HELLO HARISSA

Sieger im Wettbewerb um das schärfste Harissa ist das nordafrikanische Tunesien. Das dortige Harissa-Gewürz weist den höchsten Chilidgehalt auf.



Hähnchenbrust



Kürbis (Hokkaido)



rote Zwiebel



Knoblauchzehe



Kichererbsen



Gewürzmischung



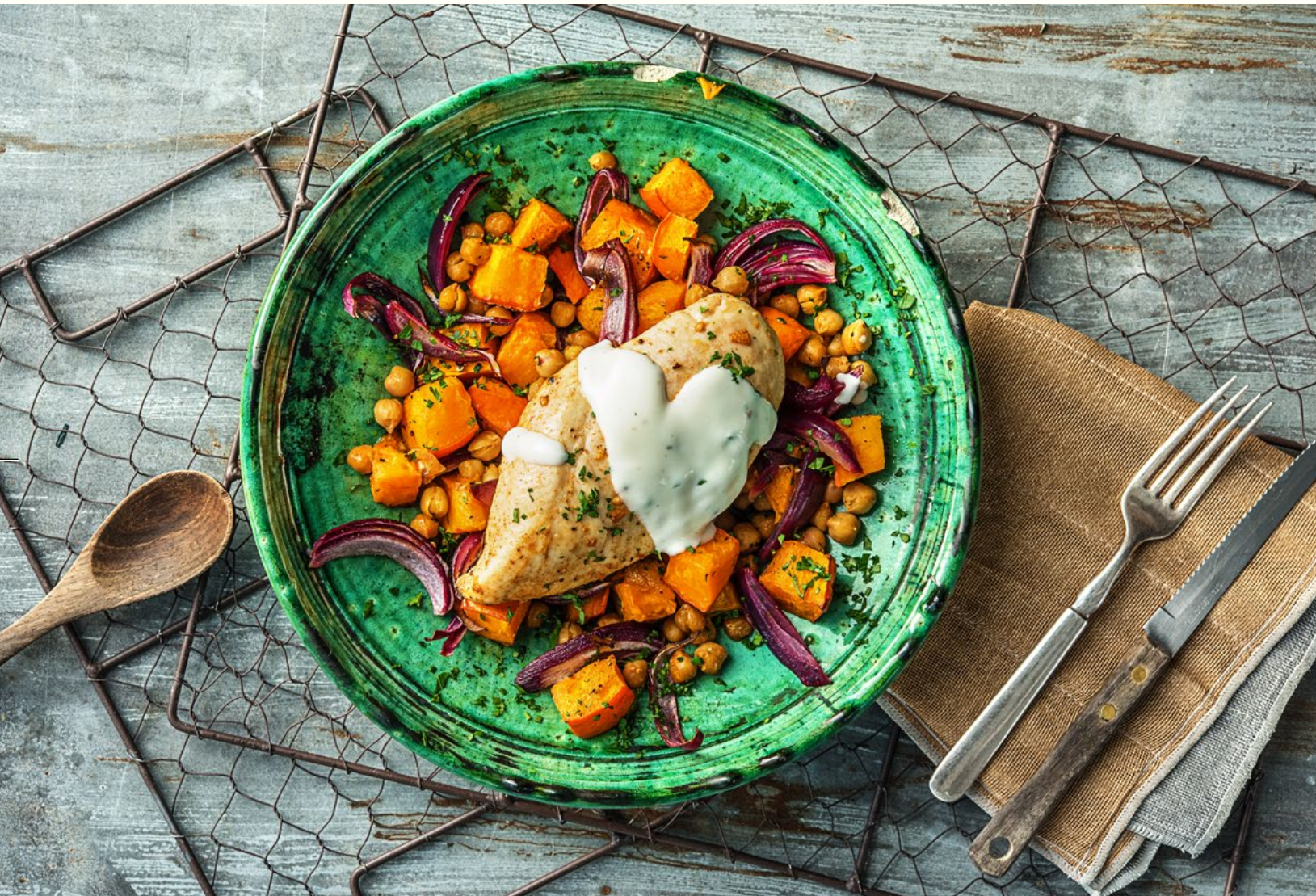
Petersilie



Zitrone



Joghurt



30 Minuten

Stufe 1

Neuentdeckung

leichter Genuss

Zeit sparen

Tag 1-3 kochen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten Schärfenoten und kühlenden Joghurtdips begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und **proteinreichem** Hähnchen gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Genießen und Dich-weg-träumen. Lass es Dir schmecken!



Wasche **Obst, Gemüse, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.  
Heize den **Backofen** auf **230 °C** Ober-/Unterhitze (**210 °C** Umluft) vor. Zum Kochen benötigst Du außerdem **Backpapier**, ein **Backblech**, eine **Knoblauchpresse**, ein **Sieb**, **1 kleine Schüssel** und eine **Saftpresse**.



## 1 KÜRBIS BACKEN

**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 ½ EL [1 EL] **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, im restlichen **Harissa-Öl** marinieren, ebenfalls zum **Kürbisgemüse** geben und fertig backen.



## 2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

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



## 5 JOGHURT ABSCHMECKEN

**Rote Zwiebel** abziehen, halbieren, in Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der Backzeit mit in den Backofen geben.

Blätter der **Petersilie** abzupfen und fein hacken. **Zitrone** halbieren. **Joghurt** mit etwas **Salz** und **Pfeffer** abschmecken.



## 3 HÄHNCHEN MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung, Salz** und **Pfeffer** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl** mischen, **Hähnchenbrustfilets** darin wenden, mit der angedrückten **Knoblauchzehe** neben das **Kürbisgemüse** legen und 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	4P
Kürbis (Hokkaido) DE	1 (klein)	1
Knoblauchzehe ES	1	2
Gewürzmischung „Harissa“ 15)	2 g	4 g
Hähnchenbrustfilet	2	4
Kichererbsen	1 Dose	2 Dosen
rote Zwiebel DE	1	2
Petersilie	10 g	20 g
Zitrone ES	½	1
Joghurt (3,8 % Fett) 7)	150 g	300 g
Olivenöl*, Salz*, Pfeffer*		

\* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Menge in Klammern].  
☞ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

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!)

## URSPRUNGSLÄNDER

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) 125 300 64 06 | kundenservice@hellofresh.at

2017 | KW 49 | 2