



Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



20-30min



2 Personen

Was duftet denn hier so köstlich? Aha, der Süßkartoffelstampf wird heute mit frisch geriebenem Ingwer verfeinert und das zarte Hähnchenfleisch vor dem Braten liebevoll mit Harissa gewürzt. Dazu gibt es eine knackige Salatmischung mit Rucola. Ein Low-Carb-Gericht vom Feinsten!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 150g Rucola-Salatmix

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Kartoffelstampfer
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Allergene
Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 590kcal, Fett 30.1g,
Kohlenhydrate 41.0g, Eiweiß 34.9g






4. Dressing zubereiten

2. Gemüse schneiden

5. Fleisch braten

3. Dip zubereiten

6. Süßkartoffeln stampfen

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an.    **#marleyspooning**