



Harissa-Hähnchen mit Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



ca. 20min



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 feine Salatomischung. Ein Low-Carb-Gericht vom Feinsten!

- 1 große Süßkartoffel
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Harissa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 616kcal, Fett 31.8g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 35.5g



1. Süßkartoffel kochen



4. Dressing zubereiten



2. Gemüse schneiden

2. Gemüse schneiden

A top-down view of a black non-stick frying pan on a light grey surface. Two pieces of salmon are cooking in the pan, surrounded by a pool of oil. The salmon is golden-brown and slightly charred. The pan has a black handle extending to the right.

5. Fleisch braten



3. Dip zubereiten

A stainless steel pot with two handles, filled with cooked, cubed sweet potatoes in a green sauce. The potatoes are orange and appear to be coated in the sauce. The pot is placed on a light-colored surface.

6. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** mit 1EL Olivenöl stampfen und nach Geschmack mit dem **Ingwer** und Salz würzen. Die **½ der Lauchzwiebeln** unterrühren. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und dem **Stampf** auf Teller verteilen und mit dem **Korianderjoghurt** und den **Zitronenspalten** servieren.