



Low Carb V1: Harissa-Hähnchen mit Joghurdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat

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 Salatmischung. Ein Low-Carb-Gericht vom Feinsten!



20-30min



2 Personen

- 2 Süßkartoffeln
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

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

Energie 598kcal, Fett 30.2g,
Kohlenhydrate 42.3g, Eiweiß 35.5g



In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 3–4cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und ca. 15Min. kochen lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. In ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben.



Die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden. 1 EL Olivenöl, den **Zitronensaft**, **1 Prise Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** sowie je 1 kräftige Prise Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Lauchzwiebel** in feine Ringe schneiden.
Die **½ des Ingwers oder mehr** schälen und
fein reiben.



Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit je **1 Prise Harissa** und Salz von beiden Seiten würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** in der Pfanne ruhen lassen.



Den **Koriander samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Joghurt** verrühren. Mit **1 Prise Harissa** sowie Salz abschmecken.



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.