



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



3-4 Personen

Was du von uns bekommst

- 4 Süßkartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 200g gemischter Salat

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 567kcal, Fett 28.4g, Kohlenhydrate 40.3g, Eiweiß 33.9g



1. Süßkartoffeln kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** 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.



4. Dressing zubereiten

Die **Schale von 1 Zitrone** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **übrige Zitrone** in Spalten schneiden. 2EL Olivenöl, den **Zitronensaft**, **1-2 Prisen Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** sowie je 2 kräftige Prisen Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



2. Gemüse schneiden

Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Den **Ingwer** schälen und fein reiben.



5. Fleisch braten

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



3. Dip zubereiten

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



6. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** mit 2EL 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.