



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 Packung 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

4. Dressing zubereiten



2. Gemüse schneiden

2. Gemüse schneiden

A top-down view of a black frying pan on a grey surface. Inside the pan, two pieces of chicken breast are cooking in oil. The chicken is golden-brown and slightly charred. The pan has a long black handle extending to the right.

5. Fleisch braten



3. Dip zubereiten



6. Süßkartoffeln stampfen

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.