



Harissa-Bio-Hähnchen mit Joghurt

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 Salatmischung. 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
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene
Milch (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 676kcal, Fett 30.5g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 55.4g



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