



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 Packung 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



1. Süßkartoffel kochen



4. Dressing zubereiten



2. Gemüse schneiden

2. Gemüse schneiden

A top-down view of a black frying pan on a light grey surface. Inside the pan, two pieces of meat, likely chicken or pork, are cooking. The meat is golden-brown and slightly charred. The pan is coated with oil, and there are some small bubbles visible. The handle of the pan is visible on the right side.

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.