



Bio-Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



ca. 20min



2 Portionen

Was duftet denn hier so köstlich? Aha, der Süßkartoffelstampf wird heute mit frisch geriebenem Ingwer verfeinert und das zarte Bio-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
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 592kcal, Fett 31.0g,
Kohlenhydrate 44.6g, Eiweiß 31.6g



1. Süßkartoffel kochen



4. Dressing zubereiten

A white rectangular cutting board is centered on a dark grey surface. On the left side of the board is a pile of roughly chopped green onions, showing both the green tops and white stalks. On the right side is a pile of finely shredded yellow bell peppers.

2. Gemüse schneiden

A top-down view of a black non-stick frying pan on a light grey surface. Two pieces of salmon are cooking in the pan, surrounded by a pool of oil. The salmon is golden-brown and slightly charred. The pan has a black handle extending to the right.

5. Fleisch braten



3. Dip zubereiten

3. Dip zubereiten

A stainless steel pot with two handles is filled with cooked, cubed sweet potatoes. The potatoes are coated in a green, slightly oily sauce. A metal masher is visible on the right side of the frame, suggesting the potatoes are being prepared for mashing.

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.