



Harissa-Hähnchenfilet mit Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



ca. 25min



4 Portionen

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!

- 2 große Süßkartoffeln
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt ¹
- 1 Pck. Harissa
- 2 unbehandelte Zitronen
- 4 Hähnchenbrustfilets
- 200g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 735kcal, Fett 31.0g,
Kohlenhydrate 45.1g, Eiweiß 62.5g



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.



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.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit der **übrigen Harissapaste** und 1 kräftigen Prise Salz von beiden Seiten würzen. In einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 3Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** in der Pfanne ruhen lassen.



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



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.