



Harissa-Hähnchenfilet mit 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 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 Pck. Harissa
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 100g gemischter Salat

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 746kcal, Fett 32.8g,
Kohlenhydrate 43.3g, Eiweiß 63.6g



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, there is a pile of roughly chopped green onions, showing both the green tops and white stalks. On the right side, there 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, filled with cooked, cubed sweet potatoes in a green sauce. The potatoes are orange and appear to be coated in the sauce. The pot is placed on a light-colored surface.

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.