MARLEY SPOON

Bio-Hähnchen mit Harissa und 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 Bio-Hähnchenfleisch vor dem Braten liebevoll mit Harissa gewürzt. Dazu gibt es eine feine Salatmischung. Ein Low-Carb-Gericht vom Feinsten!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 560kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 45.1g, Eiweiß 30.3g

1. Süßkartoffeln kochen

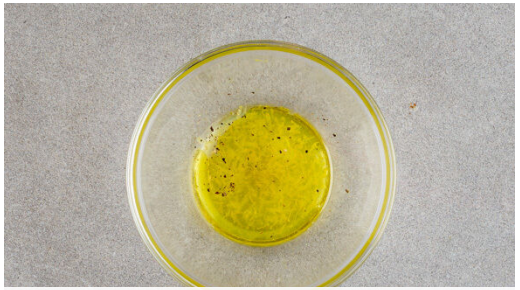
In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffeln** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffeln** schälen und in 3–4cm große Stücke schneiden. In das kochende Wasser geben und ca. 15Min. kochen lassen, bis die **Süßkartoffeln** weich sind. In ein Sieb abgießen, kurz ausdampfen lassen und zurück in den Topf geben.

2. Gemüse schneiden

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

3. Dip zubereiten

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



4. Dressing zubereiten

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.

5. Fleisch braten

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.

6. Süßkartoffeln stampfen

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.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**