



## 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 - hier in der doppelten Portion - vor dem Braten liebevoll mit Harissa gewürzt. Dazu gibt es eine feine Salatmischung. Ein Low-Carb-Gericht vom Feinsten!



## Was du von uns bekommst

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

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

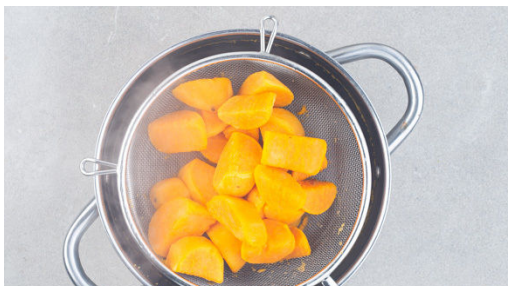
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 699kcal, Fett 30.9g,  
Kohlenhydrate 37.8g, Eiweiß 61.9g



### 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.



### 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.



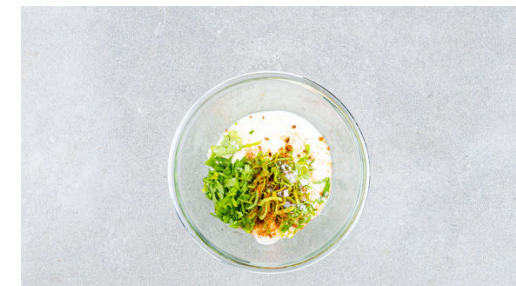
### 2. Gemüse schneiden

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



### 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.



### 3. Dip zubereiten

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



### 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.