



## Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



20-30min



3-4 Personen

Der Süßkartoffelstampf wird mit frisch geriebenem Ingwer verfeinert, das zarte Hähnchenfleisch vor dem Braten dezent mit Harissa gewürzt. Dazu gibt es eine knackige Salatmischung aus fein-herbem Radicchio und Rucola. Ein Low-Carb-Gericht von frühlingshafter Leichtigkeit!



- 2 Süßkartoffeln
- 2 Radicchio
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen Rucola
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

Energie 586kcal, Fett 26.5g,  
Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 36.0g



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 und ausdampfen lassen.



Den **Radicchio** abtropfen lassen und mit dem **Rucola** vermengen. **1 Zitrone** abreiben und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. 2-3EL Olivenöl, den **Zitronensaft**, **1-2 Prisen Zitronenabrieb** oder mehr nach Geschmack sowie Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



Den **Radicchio** in 2-3cm breite Streifen schneiden und 5Min. in lauwarmes Wasser legen. Die **Lauchzwiebeln** in feine Ringe schneiden. Die **1/2 des Ingwers oder mehr** schälen und fein reiben.



Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, halbieren und mit **1 Prise Harissa** und Salz von beiden Seiten würzen. In einer großen Pfanne mit 2-3EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. 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 **1 Prise Harissa** sowie Salz abschmecken.



Die **Süßkartoffeln** mit 2-3EL Olivenöl stampfen und nach Geschmack mit dem **Ingwer** und Salz würzen. Die **1/2 der Lauchzwiebeln** unterrühren. Den **Salat** mit dem **Dressing** und den **restlichen Lauchzwiebeln** vermengen. Das **Fleisch** mit dem **Salat** und dem **Stampf** anrichten und mit dem **Korianderjoghurt** und den **Zitronenspalten** servieren.