



## Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



20-30min



2 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!



- 1 Süßkartoffel
- 1 Radicchio
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 644kcal, Fett 33.2g,  
Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 37.3g



## 1. Süßkartoffel kochen

In einem mittelgroßen Topf ausreichend gesalzenes Wasser für die **Süßkartoffel** zum Kochen bringen. Die **Süßkartoffel** 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.



#### 4. Salat vorbereiten

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



## 2. Gemüse schneiden

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



## 5. Fleisch braten

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



## 6. Süßkartoffeln stampfen

Die **Süßkartoffeln** mit 1-2EL 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.