



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!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Radicchio
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück frischer Ingwer
- 10g frischer Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

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.



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.



3. Dip zubereiten

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



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.



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.



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.