



Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



20-30min



2 Personen

Was duftet denn hier so köstlich? Aha, der Süßkartoffelstampf wird heute mit frisch geriebenem Ingwer verfeinert und das zarte Hähnchenfleisch vor dem Braten liebevoll mit Harissa gewürzt. Dazu gibt es eine knackige Salatmischung aus fein-herbem Radicchio und Rucola. Ein Low-Carb-Gericht so golden wie die Herbstzeit!

Was du von uns bekommst

- 1 Süßkartoffel
- 1 Radicchio
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

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 (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 30.7g, Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 37.3g



1. Süßkartoffel kochen



2. Gemüse schneiden



3. Dip zubereiten



4. Salat vorbereiten



5. Fleisch braten



6. Süßkartoffeln stampfen

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

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit je **1 Prise Harissa** und Salz von beiden Seiten würzen. In einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite ca. 2Min. anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** in der Pfanne ruhen lassen.

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** auf Teller verteilen und mit dem **Korianderjoghurt** und den **Zitronenspalten** servieren.