



## 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!



- 1 Süßkartoffel
- 1 Radicchio
- 1 Lauchzwiebel
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 100g Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

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

## Allergene

### Nährwertangaben pro Portion

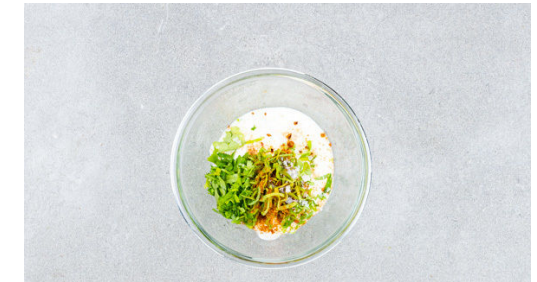
Energie 622kcal, Fett 30.7g,  
Kohlenhydrate 46.9g, Eiweiß 37.3g



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.



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



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



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.