



Hähnchen mit Harissa und Joghurtdip

dazu Süßkartoffel-Ingwer-Stampf und Salat



20-30min



3-4 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

- 2 Süßkartoffeln
- 2 Radicchio
- 2 Lauchzwiebeln
- 1 Stück Ingwer
- 10g Koriander
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 200g Rucola
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Packungen 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 586kcal, Fett 26.5g, Kohlenhydrate 48.2g, Eiweiß 36.0g



1. Süßkartoffeln kochen

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.



2. Gemüse schneiden

Den **Radicchio** in 2-3cm breite Streifen schneiden und ca. 5Min. in lauwarmes Wasser legen. Die **Lauchzwiebeln** 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. Eine **Zitrone** abreiben und auspressen, die **andere Zitrone** in Spalten schneiden. 2-3EL Olivenöl, den **Zitronensaft, 1-2 Prisen Zitronenschale oder mehr nach Geschmack** sowie je 2 kräftige Prisen Salz, Pfeffer und Zucker zu einem **Dressing** verrühren.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit je **1 Prise Harissa** und Salz von beiden Seiten würzen. In einer großen Pfanne mit 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 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** auf Teller verteilen und mit dem **Korianderjoghurt** und den **Zitronenspalten** servieren.