

Harissa-Pouletbrust mit Aubergine dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

unter 650 Kalorien | High Protein | 35 – 45 Minuten • 629 kcal • Tag 3 kochen



Pouletbrustfilet



Aubergine



Petersilie, glatt



Zwiebel



Knoblauchzehe



Tomatenmark



Gewürzmischung
„Hello Harissa“



Sahnejoghurt aus Saland



Gewürzmischung
„Hello Paprika“



Quinoa Tricolor

**EXTRAPORTION
EIWEIß!**

In 25 Min. auf dem Teller



ZEIT SPAREN

Nächste Woche
im Menü:
**REIS BOWL MIT SPICY
GARLIC-CHICKEN**



Los geht's

Wasche Gemüse und Kräuter ab und tupfe das Fleisch mit Küchenpapier trocken.

Basiszutaten aus Deiner Küche*

Gemüsebouillonpulver*, Olivenöl*, Wasser*, Pfeffer*, Salz*

Kochutensilien

1 Backblech mit Backpapier, 1 grosse Bratpfanne,
1 kleine Schüssel und 1 kleiner Topf mit Deckel

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2x 120 g	4x 120 g
Aubergine	1x 225 g	2x 225 g
Petersilie, glatt	1x 10 g**	1x 10 g
Zwiebel	1x 100 g	2x 100 g
Knoblauchzehe	1x 4 g	2x 4 g
Tomatenmark	1x 35 g	2x 35 g
Gewürzmischung „Hello Harissa“	1x 4 g	2x 4 g
Sahnejoghurt aus Saland 7)	2x 75 g	4x 75 g
Gewürzmischung „Hello Paprika“	1x 2 g	1x 4 g
Quinoa Tricolor	1x 100 g	1x 200 g

**Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig

Durchschnittliche Nährwerte pro

(Berechnet auf Grundlage der angegebenen Ausgangszutaten.)

	100 g	Portion (ca. 560 g)
Brennwert	474 kJ/ 113 kcal	2631 kJ/ 629 kcal
Fett	5.5 g	30.5 g
– davon ges. Fettsäuren	2.2 g	12.4 g
Kohlenhydrate	8.8 g	48.9 g
– davon Zucker	2.7 g	15.2 g
Eiweiss	7.5 g	41.7 g
Salz	0.16 g	0.88 g

Bitte beachte, dass die Nährwertangaben auf der Rezeptkarte aufgrund natürlicher Schwankungen und kurzfristiger Produktänderungen abweichen können. Massgeblich sind allein die Nährwertinformationen auf den Produktverpackungen.

Allergene: 7) Milch (einschliesslich Laktose)

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)



Kleine Vorbereitung

Heize den Backofen auf 220 °C Ober-/Unterhitze (200 °C Umluft) vor.

Erhitze reichlich **Wasser** im Wasserkocher.

Aubergine in 2 cm Würfel schneiden.

Knoblauch fein hacken.

Zwiebel fein hacken.

Auberginenwürfel auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit gehacktem **Knoblauch**, der Hälfte „**Hello Harissa**“ (**Achtung: scharf!**), 1 EL [2 EL] **Olivenöl***, **Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. Im Ofen 20 – 25 Min. backen.



Kräuterdip zubereiten

Petersilien fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Quinoa kochen

Die Hälfte [gesamtes] **Tomatenmark**, **Zwiebelwürfel** und 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** in einem kleinen Topf 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

Die Hälfte [gesamten] **Quinoa**, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver***, 0.25 TL [0.5 TL] **Salz*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** dazugeben. **Pfeffer***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



Quinoa fertigstellen

Nach Ende der Garzeit restliche **Kräuter** unter den **Quinoa** heben und mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



Hähnchen anbraten

Pouletbrustfilets mit restlichem „**Hello Harissa**“, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

In einer grossen Bratpfanne 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** erhitzen. **Pouletbrustfilets** darin 1 – 2 Min. je Seite anbraten, bis diese leicht gebräunt sind.

Angebratene **Pouletbrustfilets** in den letzten 10 – 12 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis das **Fleisch** innen nicht mehr rosa ist.



Anrichten

Pouletbrust und **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. **Quinoa** und **Kräuterdip** dazu anrichten.

En Guete!

Harissa

Harissa ist eine aus dem afrikanischen Raum stammende scharfe Gewürzmischung, die viel gemahlene Peperoncini beinhaltet. Geh vorsichtig bei der Dosierung um.

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über <http://www.hellofresh.ch/freunde> ein!

