

Harissa-Pouletbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Kräuterdip

High Protein | unter 650 Kalorien | 35 – 45 Minuten • 552 kcal • Tag 3 kochen

19



Pouletbrustfilet



Zwiebel



Tomatenmark



Quinoa



Gewürzmischung "Harissa"



Knoblauchzehe



Aubergine



Petersilie



Sahnejoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Los geht's

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

Basiszutaten aus Deiner Küche*

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

Kochutensilien

1 grosse Bratpfanne, 1 kleinen Topf mit Deckel,
1 kleine Schüssel, 1 Messbecher, 1 Sieb und 1 Auflaufform

Zutaten 2 | 4 Personen

	2P	4P
Pouletbrustfilet	2 x 120 g	4 x 120 g
Zwiebel	1 x 100 g	2 x 100 g
Tomatenmark	0.5 x 70 g**	1 x 70 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Gewürzmischung "Harissa"	1 x 4 g	2 x 4 g
Knoblauchzehe	1 x 4 g	2 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Petersilie	1 x 10 g**	1 x 10 g
Sahnejoghurt 7)	1 x 75 g	2 x 75 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. 520 g)
Brennwert	448 kJ/ 107 kcal	2309 kJ/ 552 kcal
Fett	4.71 g	24.30 g
- davon ges. Fettsäuren	1.35 g	6.95 g
Kohlenhydrate	8.15 g	42.00 g
- davon Zucker	2.45 g	12.63 g
Eiweiss	7.99 g	41.18 g
Salz	0.185 g	0.952 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!)



1 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.

Für 20 – 25 Min. backen.



4 Poulet backen

Blätter von **Petersilie** abzupfen und fein hacken.

In einer kleinen Schüssel **Sahnejoghurt** mit der Hälfte der **Kräuter** verrühren.

Dip mit **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



2 Quinoa kochen

In einem Sieb **Quinoa** so lange mit kaltem **Wasser*** abspülen, bis dieses klar hindurchläuft.

Zwiebelwürfel und die Hälfte [**das ganze**] **Tomatenmark** in einen kleinen Topf mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

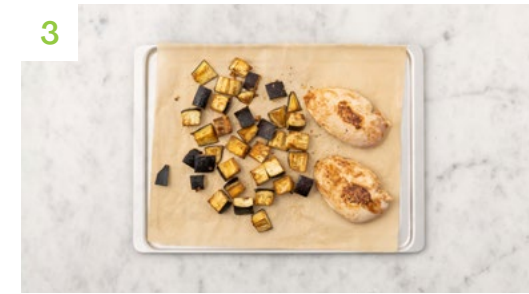
Quinoa, 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver*** und 200 ml [400 ml] **Wasser*** dazugeben.

Topfinhalt **salzen*** und **pfeffern***, einmal aufkochen lassen, Hitze etwas reduzieren und mit geschlossenem Deckel 15 Min. köcheln lassen. Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



5 Quinoa vollenden

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



3 Poulet anbraten

Pouletbrustfilets mit der restlichen **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.

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

Angebratene **Pouletbrustfilets** in den letzten 12 – 14 Min. mit auf das Backblech geben und mitbacken, bis das **Poulet** innen nicht mehr rosa ist.



6 Anrichten

Die **Pouletbrust** und das **Gemüse** aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen.

Quinoa und **Kräuterdip** dazu anrichten.

En Guete!

Du liebst HelloFresh?

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



Harissa chicken breast with aubergine, tomato quinoa and herb dip

High protein | Under 650 calories | 35-45 minutes • 552 kcal • Cook on day 3

19



Chicken breast fillet



Onion



Tomato purée



Quinoa



“Harissa” spice mix



Garlic cloves



Aubergine



Parsley



Cream yoghurt



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

Let's get started

Wash the vegetables and herbs and pat the meat dry with kitchen roll.

Basics from your kitchen*

Water*, olive oil*, pepper*, salt*, vegetable stock powder*

Cooking utensils

1 large frying pan, 1 small pot with lid, 1 small bowl, 1 measuring jug, 1 sieve and 1 oven dish

Ingredients for 2 | 4 persons

	2P		4P	
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Onion	1 x	100 g	2 x	100 g
Tomato purée	0.5 x	70 g**	1 x	70 g
Quinoa	1 x	100 g	1 x	200 g
"Harissa" spice mix	1 x	4 g	2 x	4 g
Garlic clove	1 x	4 g	2 x	4 g
Aubergine	1 x	225 g	2 x	225 g
Parsley	1 x	10 g**	1 x	10 g
Cream yoghurt 7)	1 x	75 g	2 x	75 g

**Note the quantity required. The quantity delivered in your box differs from this quantity and some will be left over.

Average nutritional values per

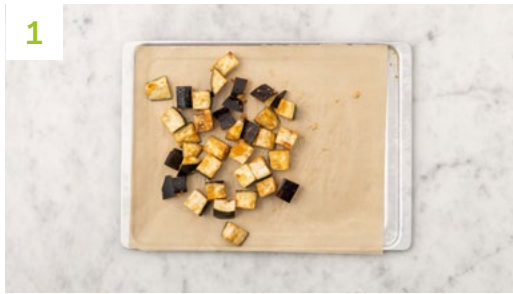
(calculated based on the specified starting ingredients)

	100 g	Portion (approx. 520 g)
Calories	448 kJ/ 107 kcal	2309 kJ/ 552 kcal
Fat	4.71 g	24.30 g
- incl. saturated fats	1.35 g	6.95 g
Carbohydrate	8.15 g	42.00 g
- incl. sugar	2.45 g	12.63 g
Protein	7.99 g	41.18 g
Salt	0,185 g	0,952 g

Please note that the nutritional information on the printed recipe may vary due to natural fluctuations and changes to products at short notice. Only the nutritional information on the product packaging is definitive.

Allergens: 7) Milk (including lactose).

(Please see the additional information on allergens and possible traces of allergens on the packaging of the ingredients!)



1 Get prepped

Preheat the oven to 220 °C top/bottom heat (200 °C fan oven).

Heat plenty of water* in the kettle.

Cut aubergine into 2 cm cubes.

Finely chop the garlic.

Finely chop the onion.

Put aubergine cubes on a baking tray lined with baking paper and mix with chopped garlic, half of the "Hello Harissa" spice mix (warning: spicy!), 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil*, salt* and pepper*.

Bake for 20-25 min.



4 Cook the chicken

Pluck the parsley leaves and chop finely.

In a small bowl, mix the cream yoghurt with half of the herbs.

Season the dip with salt* and pepper*.



2 Cook quinoa

Rinse quinoa in a sieve with cold water* until the water is clear.

Put diced onion and half [all] of the tomato purée in a small pot with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* and sauté on medium heat for 1-2 min.

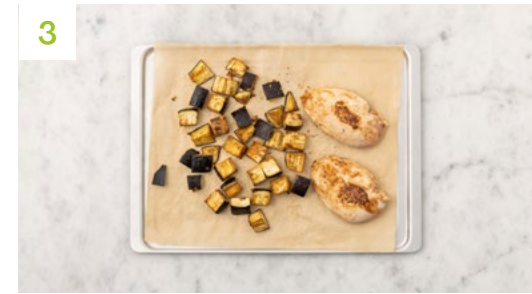
Add quinoa, 4 g [8 g] vegetable stock powder* and 200 ml [400 ml] water*.

Add salt* and pepper* to the contents of the pot, bring to the boil, reduce heat slightly, cover, and simmer for 15 min. Then remove from stove and allow to swell for 10 min.



5 Finish quinoa

At the end of the cooking time, mix the remaining herbs with the quinoa and season with salt* and pepper*.



3 Fry the chicken

Season chicken breast fillets with the rest of the spice mix, salt* and pepper*.

Heat 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil* in a large frying pan and fry chicken breast fillets for 1-2 min. on each side until lightly browned.

Add the fried chicken breast fillets to the baking tray for the last 12-14 min. and bake until the chicken is no longer pink inside.



6 Serve

Remove the chicken breast and vegetables from the oven and apportion onto plates.

Serve with quinoa and herbal dip.

Bon appetit!

Love HelloFresh?

Your friends will surely love it too!
Send them an invite now using the QR code or at www.hellofresh.ch/freunde!



Blancs de poulet à la harissa avec des aubergines accompagné de quinoa aux tomates et d'un dip aux fines herbes

Hautement protéiné Moins de 650 calories 35 – 45 minutes • 552 kcal • Cuisiner au 3e jour

19



Blancs de poulet



Oignon



Concentré de tomates



Quinoa



Mélange d'épices
« Harissa »



Gousse d'ail



Aubergine



Persil



Yogourt à la crème



- Ohne künstliche Farbstoffe
- Ohne künstliche Aromen
- Ohne hinzugefügte Glutamate

C'est parti

Laver les légumes et les fines herbes et essuyer la viande avec de l'essuie-tout.

Ingrédients de base de votre cuisine*

Eau*, huile d'olive*, poivre*, sel*, bouillon de légumes en poudre*

Ustensiles de cuisine

1 grande poêle, 1 petite casserole avec couvercle, 1 bol, 1 verre doseur, 1 passoire et 1 moule à gratin.

Ingrédients pour 2 à 4 personnes

	2 portions	4 portions
Blancs de poulet	2 x 120 g	4 x 120 g
Oignons	1 x 100 g	2 x 100 g
Concentré de tomates	0,5 x 70 g**	1 x 70 g
Quinoa	1 x 100 g	1 x 200 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x 4 g	2 x 4 g
Gousse d'ail	1 x 4 g	2 x 4 g
Aubergine	1 x 225 g	2 x 225 g
Persil	1 x 10 g**	1 x 10 g
Yogourt à la crème 7)	1 x 75 g	2 x 75 g

**Tenir compte de la quantité requise. Une plus grande quantité est parfois livrée dans votre box, de sorte qu'il peut y avoir des restes.

Valeurs nutritionnelles moyennes pour (calculées sur la base de la quantité indiquée d'ingrédients utilisés)

	100 g	Portion (env. 520 g)
Valeur calorique	448 kJ/ 107 kcal	2309 kJ/ 552 kcal
Lipides	4,71 g	24,30 g
- dont acides gras saturés	1,35 g	6,95 g
Glucides	8,15 g	42,00 g
- dont sucre	2,45 g	12,63 g
Protéines	7,99 g	41,18 g
Sel	0,185 g	0,952 g

Notez que les valeurs nutritionnelles sur les fiches recettes peuvent fluctuer en raison des variations naturelles et des changements de produits de dernière minute. Seules les informations nutritionnelles indiquées sur l'emballage des produits sont significatives.

Allergènes : 7) lait (comprenant du lactose)

(Vous trouverez les informations concernant les allergènes et les possibles traces d'allergènes sur l'emballage des ingrédients !)



Petite préparation

Préchauffer le four à 220 °C chaleur supérieure/inférieure (chaleur tournante 200 °C).

Chauffer une grande quantité d'eau* dans une bouilloire.

Couper l'aubergine en cubes de 2 cm. Hacher finement l'ail. Hacher finement l'oignon. Déposer les dés d'aubergine sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et les mélanger avec l'ail haché, la moitié du mélange d'épices « Hello Harissa » (attention : piquant !), 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, du sel* et du poivre*.

Enfourner 20 à 25 min.



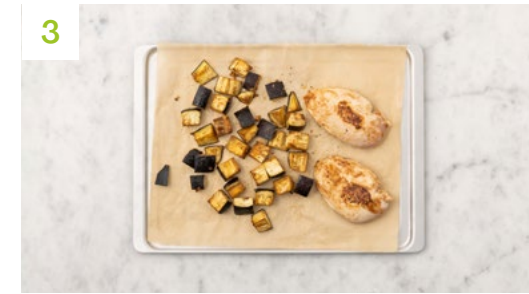
Faire cuire le quinoa

Rincer le quinoa dans une passoire à l'eau* froide jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule soit claire.

Mettre les dés d'oignon et la moitié [la totalité] du concentré de tomates dans une petite casserole avec 1 cs [2 cs] d'huile d'olive* et faire revenir 1 à 2 min à feu moyen.

Ajouter le quinoa, 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre* et 200 ml [400 ml] d'eau*.

Saler* et poivrer* le contenu de la casserole, porter à ébullition, baisser légèrement le feu et laisser mijoter 15 min à couvert. Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.



Cuire le poulet

Assaisonner les blancs de poulet avec le reste du mélange d'épices, du sel* et du poivre*.

Dans une grande poêle, chauffer 1 cs [2 cs] d'huile d'olive*, y faire revenir les blancs de poulet 1 à 2 min sur toutes les faces jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.

Placer les blancs de poulet sur la plaque pour les 12 à 14 dernières minutes et faire cuire jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



Cuire le poulet

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Dans un bol, mélanger le yogourt à la crème avec la moitié des fines herbes.

Saler* et poivrer* le dip.



Finir le quinoa

À la fin de la cuisson, ajouter le reste des fines herbes au quinoa et assaisonner avec du sel* et du poivre*.



Dresser

Retirer les blancs de poulet et les légumes du four et placer sur des assiettes.

Dresser le quinoa et le dip aux fines herbes.

Bon appétit !

Vous aimez HelloFresh ?
Je parie que vos amis aussi ! Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur www.hellofresh.ch/freunde !

