

# Harissa-Pouletbrust mit Aubergine

dazu Tomatenquinoa und Petersiliedip

unter 650 Kalorien High Protein 35 – 45 Minuten • 2.272 kj/543 kcal • Tag 3 kochen

16



Pouletbrustfilet



Zwiebel



Tomatenmark



Quinoa



Gewürzmischung „Hello Harissa“



Knoblauchzehe



Aubergine



Petersilie



Naturjoghurt



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

### Gut, im Haus zu haben

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

# Los geht's

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

## Was Du benötigst

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 „Hello 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
Naturjoghurt (7)	1 x 100 g	1 x 200 g
Wasser*, Olivenöl*, Gemüsebouillonpulver* Salz*, Pfeffer*	Angaben im Text nach Geschmack	

\*Gut im Haus zu haben.

\*\*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. 1.000 g)
Brennwert	275 kJ/66 kcal	2.272 kJ/543 kcal
Fett	2.68 g	22.09 g
- davon ges. Fettsäuren	0.49 g	4.06 g
Kohlenhydrate	5.28 g	43.53 g
- davon Zucker	1.60 g	13.24 g
Eiweiss	5.08 g	41.87 g
Salz	0.118 g	0.974 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 **Wasser** im Wasserkocher.

Enden der **Aubergine** abschneiden und **Aubergine** in 2 cm grosse Würfel schneiden.

**Knoblauch** und **Zwiebel** abziehen und beides getrennt voneinander fein hacken.

**Auberginenwürfel** auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und mit **gehacktem Knoblauch**, der Hälfte der „Hello Harissa“ **Gewürzmischung**, 1 EL [2 EL] **Olivenöl\***, **Salz\*** und **Pfeffer\*** vermengen. Für 20 – 25 Min. backen.



## Poulet backen

**Blätter** von **Petersilie** abzupfen und fein hacken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## Quinoa kochen

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

**Zwiebelwürfel** und **Tomatenpesto** in einen kleinen Topf mit 1 EL [2 EL] **Olivenöl\*** geben und 1 – 2 Min. bei mittlerer Hitze anbraten.

**Quinoa**, 200 ml [400 ml] **heisses Wasser\*** und 4 g [8 g] **Gemüsebouillonpulver\*** hinzugeben.

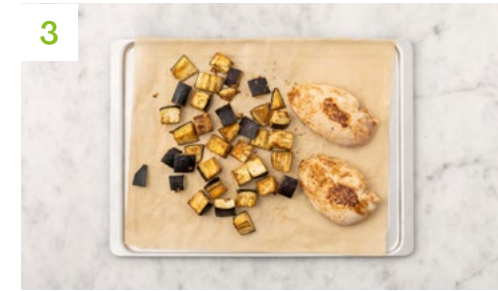
Alles einmal aufkochen und dann mit geschlossenem Deckel auf niedrigster Stufe 15 Min. köcheln lassen.

Anschliessend vom Herd nehmen und 10 Min. quellen lassen.



## Quinoa vollenden

Nach dem Ende der Garzeit die Hälfte der **gehackten Petersilie** unter die **Quinoa** heben und mit **Salz\*** und **Pfeffer\*** abschmecken.



## 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.



## Anrichten

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

**Tomaten-Quinoa** mit der **restlichen Petersilie** garnieren.

## En Guete!

Du liebst HelloFresh?

Deine Freunde sicher auch! Lade sie jetzt über den QR Code oder über [www.hellofresh.ch/freunde](http://www.hellofresh.ch/freunde) ein!



## Harissa

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

# Harissa chicken breast with aubergine tomato quinoa and parsley dip

Under 650 calories High protein 35-45 minutes • 2.272 kj/543 kcal • Cook on day 3

16



Chicken breast fillet



Onion



Tomato purée



Quinoa



"Hello Harissa" spice mix



Garlic cloves



Aubergine



Parsley



Plain yoghurt



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

**Good to have at hand**

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

# Let's get started

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

## What you need

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
Spice mix "Hello Harissa"	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
Plain yoghurt 7)	1 x	100 g	1 x	200 g
Water*, olive oil*, vegetable stock powder*	Amounts specified in text			
Salt*, pepper*	According to taste			

\*Good to have at hand.

\*\*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. 1000 g)
Calories	275 kJ/66 kcal	2.272 kJ/543 kcal
Fat	2.68 g	22.09 g
- incl. saturated fats	0.49 g	4.06 g
Carbohydrate	5.28 g	43.53 g
- incl. sugar	1.60 g	13.24 g
Protein	5.08 g	41.87 g
Salt	0.118 g	0.974 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).



## Get prepped

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

Heat up water in a kettle.

Cut off the ends of the aubergine and cut it into 2 cm cubes.

Peel the garlic and onion and finely chop them separately.

Put aubergine cubes on a baking tray lined with baking paper and mix with chopped garlic, half of the "Hello Harissa" spice mix, 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\*, salt\* and pepper\*. Bake for 20-25 min.



## Cook the chicken

Pluck the parsley leaves and chop finely.

In a small bowl, season the yoghurt with salt\* and pepper\*.



## Cook quinoa

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

Put diced onion and tomato pesto in a small pot with 1 tbsp. [2 tbsp.] olive oil\* and sauté on medium heat for 1-2 min.

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

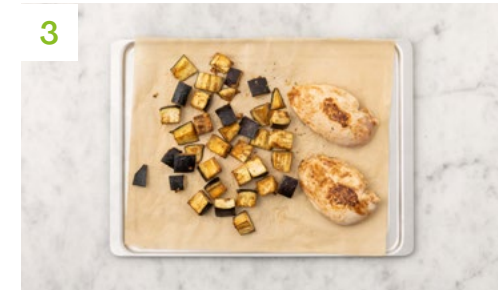
Bring everything to the boil, cover, then simmer on low heat for 15 min.

Then remove from stove and allow to swell for 10 min.



## Finish quinoa

At the end of the cooking time, mix half of the chopped parsley with the quinoa and season with salt\* and pepper\*.



## 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.



## Serve

Remove the chicken breast and vegetables from the oven and apportion onto plates. Garnish tomato quinoa with the remaining parsley.

## Bon appetit!

### Harissa

Harissa is a hot spice mix originating in Africa that contains a large amount of ground peperoncini. Go easy on it!

### Love HelloFresh?

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



# Blanc de poulet à la harissa avec des aubergines accompagné de quinoa aux tomates et d'un dip au persil

16

Moins de 650 calories Hautement protéiné 35 – 45 minutes • 2.272 kj/543 kcal • Cuisiner au 3e jour



Blanc de poulet



Oignon



Concentré de tomates



Quinoa



Mélange d'épices  
« Hello Harissa »



Gousse d'ail



Aubergine



Persil



Yogourt nature



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

**Ingrédients à toujours avoir chez soi**

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

# C'est parti

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

## Ce dont vous avez besoin

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

## Ingrédients pour 2 | 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 « Hello 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 nature <b>7)</b>	1 x 100 g	1 x 200 g

eau\*, huile d'olive\*, bouillon de légumes en poudre\*  
Détails dans le texte  
Sel\*, poivre\* selon les goûts

\*Ingrédients à toujours avoir chez soi.

\*\*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. 1.000 g)
Valeur calorique	275 kJ/66 kcal	2.272 kJ/543 kcal
Lipides	2.68 g	22.09 g
- dont acides gras saturés	0.49 g	4.06 g
Glucides	5.28 g	43.53 g
- dont sucre	1.60 g	13.24 g
Protéines	5.08 g	41.87 g
Sel	0.118 g	0.974 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 (y compris le 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 (200 °C pour un four à chaleur tournante).

Fais chauffer de l'eau dans la bouilloire.

Couper les extrémités de l'aubergine et débiter en dés de 2 cm.

Peler l'ail et l'oignon et hacher finement séparément.

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 », 1 cs [2 cs] d'huile d'olive\*, du sel\* et du poivre\*. Enfourner 20 à 25 min.



### Cuire le poulet

Arracher et hacher finement les feuilles de persil.

Mélanger dans un petit récipient le yogourt avec du sel\* et du poivre\*.



### 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 le pesto 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, 200 ml [400 ml] d'eau chaude\* et 4 g [8 g] de bouillon de légumes en poudre\*.

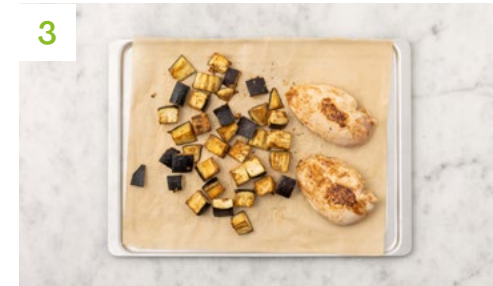
Porter à ébullition, couvrir et laisser mijoter 15 min à petit feu.

Retirer ensuite du feu et laisser gonfler 10 min.



### Finir le quinoa

À la fin de la cuisson, ajouter la moitié du persil haché au quinoa et assaisonner avec du sel\* et du poivre\*.



### 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 min. et faire cuire jusqu'à ce que le poulet ne soit plus rose à l'intérieur.



### Dresser

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

Garnir le quinoa aux tomates avec le reste du persil.

## Bon appétit !

### Harissa

La harissa est un mélange d'épices épicées originaire d'Afrique qui contient beaucoup de piment moulu. Faites attention au dosage.

### Vous aimez HelloFresh ?

Je parie que vos amis aussi !  
Invitez-les dès maintenant via le QR code ou sur [www.hellofresh.ch/](http://www.hellofresh.ch/) freunde !

