



WÜRZIGES OFEN-HARISSA-POULET

mit Süsskartoffel-Kichererbsen-Gemüse und Knoblauchjoghurt



HELLO HARISSA

Sieger im Wettbewerb um das schärfste Harissa ist das nordafrikanische Tunesien. Das dortige Harissa-Gewürz weist den höchsten Chilidgehalt auf.



Süßkartoffel



Pouletbrustfilet



rote Zwiebel



Kichererbsen



Petersilie



Zitrone



Knoblauchzehe



Joghurt



Gewürzmischung „Harissa“

30-40 Minuten (je nach Personenanzahl)

Stufe 2 Tag 1-3 kochen

leichter Genuss Zeit sparen

Begleite uns in die Küche Nordafrikas und lass Dich von würzigen, vielfältigen Aromen, leichten **Schärfe**noten und kühlenden Joghurdips begeistern. Wir haben Dir die beste Kombination aus **Ballaststoffen** und **proteinreichem** Poulet gesichert. Und das Beste? Du bereitest alles im Handumdrehen auf nur einem Backblech im Ofen zu und hast so mehr Zeit zum Geniessen und Dich-Wegräumen. Lass es Dir schmecken!

Wasche **Gemüse** und **Kräuter** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken.
Zum Kochen benötigst Du **1 kleine Schüssel**, **1 Sieb** und **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 SÜSSKARTOFFEL BACKEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor.

Süsskartoffel schälen und in 2 – 3 cm grosse Würfel schneiden. **Süsskartoffelwürfel** auf einem mit Backpapier belegten Backblech verteilen (etwas Platz für das **Fleisch** lassen) und mit ½ EL [1 EL] **Olivenöl*** sowie etwas **Salz*** und **Pfeffer*** vermischen. Auf der mittleren Schiene im Backofen 23 – 25 Min. backen, bis die **Süsskartoffelwürfel** weich sind.



4 KICHERERBSEN BACKEN

Kichererbsen in einem Sieb mit kaltem Wasser abspülen, bis dieses klar hindurchfließt, im restlichen **Harissa-Öl** marinieren, ebenfalls zum **Süsskartoffelgemüsegemüse** geben und fertig backen.



2 KNOBLAUCH VORBEREITEN

Knoblauch mithilfe eines Messerrückens andrücken, bis die Schale sich etwas löst.



5 JOGHURT ABSCHMECKEN

Rote Zwiebel abziehen, halbieren, in Spalten schneiden und 10 Min. vor Ende der Backzeit mit in den Backofen geben.

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

Zitrone halbieren.

Joghurt mit etwas **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 POULET MARINIEREN

In einer kleinen Schüssel **Gewürzmischung**, **Salz*** und **Pfeffer*** mit 2 EL [4 EL] **Olivenöl*** mischen, **Pouletbrustfilets** darin wenden, mit der angebrückten **Knoblauchzehe** neben das **Süsskartoffelgemüse** legen und 18 – 20 Min. im Backofen backen.



6 ANRICHTEN

Knoblauch aus dem **Gemüse** entfernen, etwas **Zitronensaft** und gehackte **Petersilie** darübergeben und alles gut vermischen. **Süsskartoffel-Kichererbsen-Gemüse** auf Teller verteilen und gebackene **Pouletbrust** darauf anrichten. Zusammen mit einem Klecks **Joghurt** geniessen.

★ **TIPP:** Wenn Du gerne Knoblauch magst, zieh die gebackene Knoblauchzehe ab und presse sie in den Joghurt. Joghurt mit Salz und Pfeffer abschmecken und dazu servieren.

2 | 4 PERSONEN ZUTATEN

	2P		4P	
Süsskartoffel	1 x	450 g	2 x	450 g
Knoblauchzehe	1 x	4 g	2 x	4 g
Gewürzmischung „Harissa“	1 x	2 g	1 x	4 g
Pouletbrust	2 x	120 g	4 x	120 g
Kichererbsen	1 x	380g	2 x	380 g
rote Zwiebel	1 x	80 g	2 x	80 g
Petersilie	1 x	10 g	1 x	10 g
Zitrone ☉	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Joghurt 5) ☉	1 x	100 g	1 x	200 g
Olivenöl* für Schritt 1	½ EL		1 EL	
Olivenöl* für Schritt 3	2 EL		4 EL	
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack			

* Gut, im Haus zu haben [bei 4 Personen Mengen verdoppeln].
☉ Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION
Brennwert	414 kJ/99 kcal	3.261 kJ/780 kcal
Fett	4 g	28 g
– davon ges. Fettsäuren	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	79 g
– davon Zucker	2 g	14 g
Eiweiss	6 g	45 g
Salz	0 g	1 g

ALLERGENE

5) Milch

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).



Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch



SPICY BAKED HARISSA CHICKEN

with sweet potatoes and chickpeas and yoghurt dip



HELLO CHICKPEAS

Latin "cicer", which comes from "kikar" (Hebrew "round, rounded"). This became today's "chickpeas".



Sweet potato



Chicken breast fillet



Red onion



Chickpeas



Parsley



Lemon



Garlic cloves



Yoghurt



"Harissa" spice mix

30 minutes

Level 1

A new discovery

Light meal

Cook on days 1-3

Let's visit the cuisine of North Africa together and enjoy flavoursome, varied aromas, mild spiciness and cooling yoghurt dips. We've come up with the ideal combination of dietary fibres and protein-rich chicken for you. And the best thing is that you prepare everything in a flash using just a baking tray in the oven, leaving you lots of time to enjoy your meal and lose yourself in your dreams. Have fun cooking and travelling!

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

You will also need: **1 small bowl**, **1 sieve**, **1 garlic press**, and **1 baking tray with baking paper**.



1 BAKE SWEET POTATO

Peel **sweet potato** and cut it into 2-3 cm cubes. Spread the **sweet potato** cubes on a baking tray lined with baking paper (leave some space for the meat) and mix with **olive oil*** and a little **salt*** and **pepper***. Bake in the oven on the middle rack for 23-25 min. until the pieces are soft.



2 PREPARE GARLIC

Press down on the **garlic** with the back of a knife until the skin loosens a little.



3 MARINATE CHICKEN

In a small bowl, mix the **spice mix**, **salt*** and **pepper*** with **olive oil***, coat the **chicken breast fillets** in this, then lay them out next to the **sweet potatoes** along with the crushed **garlic cloves** and bake in the oven for 18-20 min.



4 BAKE CHICKPEAS

Rinse the **chickpeas** in a sieve with cold **water** until the **water** is clear, marinate in the rest of the **harissa oil**, then also add to the **sweet potatoes** and bake.



5 SEASON YOGHURT

Peel and halve **red onion**, cut into **wedges** and add to the baking tray 10 min. before the end of the cooking time. Pluck the **parsley leaves** and chop finely. Halve **lemon**. Season **yoghurt** with a little **salt*** and **pepper***.

★ **TIP:** If you're a fan of garlic, you can peel the baked garlic cloves and press them into the yoghurt.



6 ARRANGE

Remove the **garlic** from the **vegetables**, sprinkle **vegetables** with a little **lemon juice** and the **chopped parsley** and mix everything well. Apportion **sweet potatoes** and **chickpeas** onto plates and arrange baked **chicken breast** next to it. Enjoy with a dollop of **yoghurt**.

SERVES 2 | 4

INGREDIENTS

	2P		4P	
Sweet potato	1 x	450 g	2 x	450 g
Garlic cloves	1 x	4 g	2 x	4 g
"Harissa" spice mix	1 x	2 g	1 x	4 g
Chicken breast fillet	2 x	120 g	4 x	120 g
Chickpeas	1 x	380g	2 x	380 g
Red onions	1 x	80 g	2 x	80 g
Parsley	1 x	10 g	1 x	10 g
Lemon 🍋	0.5 x	90 g	1 x	90 g
Yoghurt 5)	1 x	100 g	1 x	200 g
Olive oil* for step 1	½ tbsp.		1 tbsp.	
Olive oil* for step 3	2 tbsp.		4 tbsp.	
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	100 g	PORTION
Calories	414 kJ/99 kcal	3.261 kJ/780 kcal
Fat	4 g	28 g
- incl. saturated fats	1 g	5 g
Carbohydrate	10 g	79 g
- incl. sugar	2 g	14 g
Protein	6 g	45 g
Salt	0 g	1 g

ALLERGENS

5) Milk

This printed recipe is recyclable and FSC®-certified (FSC®-C129012).



We love feedback! Call us or write to us:
+41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appetit!



POULET À LA HARISSA AU FOUR

accompagné de patates douces et de pois chiches avec sauce au yogourt



HELLO POIS CHICHES

Le latin « cicer » vient de « kikar » (en hébreu « rond, arrondi »). En a découlé « chiche » en français.



Patate douce



Filet de blanc de poulet



Oignon rouge



Pois chiche



Persil



Citron



Gousse d'ail



Yogourt



Mélange d'épices
« Harissa »

30 minutes

Niveau 1

Redécouverte

Régal léger

À préparer dans les
1 à 3 jours

Accompagnez-nous dans la cuisine nord-africaine et laissez-vous envouter par de nombreux arômes épicés, des notes légèrement pimentées et une sauce au yogourt rafraichissante. Nous vous garantissons une combinaison idéale de fibres et de poulet riche en protéines. Pour couronner le tout : ce plat est préparé au four en un rien de temps simplement sur une plaque. Ainsi, il vous reste encore plus de temps pour vous détendre et vous laisser porter par vos rêves. Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la cuisine et en vacances !

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

Pour réaliser cette recette, il vous faut également 1 **petit saladier**, 1 **passoire**, 1 **presse-ail**, 1 **plaque de four recouverte de papier sulfurisé**.



1 FAIRE CUIRE LES PATATES DOUCES

Éplucher la **patate douce** et la couper en dés de 2 à 3 cm. Répartir les dés de **patate douce** sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé (laisser un peu de place pour la viande), et **mélanger** avec de l'**huile d'olive***, du **sel*** et du **poivre***. Enfourner à mi-hauteur 23 à 25 min. jusqu'à ce que la **patate douce** soit tendre.



2 PRÉPARER L'AIL

Presser l'**ail** avec le dos d'un couteau jusqu'à ce que la peau de détache légèrement.



3 FAIRE MARINER LE POULET

Dans un petit **saladier**, mélanger le **mélange d'épices**, le **sel*** et le **poivre*** avec l'**huile d'olive*** ; y mariner les **blancs de poulet** ; enfourner avec la gousse d'ail écrasée à côté de la **patate douce** 18 à 20 min.



4 FAIRE CUIRE LES POIS CHICHES

Rincer les **pois chiches** dans une passoire à l'**eau froide** jusqu'à ce que l'**eau** qui s'écoule soit claire ; mariner dans le reste d'**huile à la harissa**, ajouter à la **patate douce** et finir la cuisson au four.



5 ASSAISONNER LE YOGOURT

Éplucher l'**oignon rouge**, le couper en deux, puis en tranches épaisses et 10 min avant la fin du temps de cuisson, les mettre aussi au four. Arracher les **feuilles de persil** et les hacher finement. Couper le **citron** en deux. Assaisonner le **yogourt** avec un peu de **sel*** et de **poivre***.

★ASTUCE: Si vous adorez l'ail, vous pouvez éplucher la gousse d'ail sortie du four et la presser dans le yogourt.



6 DRESSER

Retirer l'**ail** des **légumes**, ajouter un peu de **jus de citron** et de **persil haché** et bien mélanger. Répartir les morceaux de **patate douce** et les **pois chiches** sur les assiettes et garnir des **blancs de poulet**. Déguster avec une cuillerée de **yogourt**.

2 | 4 PERSONNES INGRÉDIENTS

	2P		4P	
Patate douce	1 x	450 g	2 x	450 g
Gousse d'ail	1 x	4 g	2 x	4 g
Mélange d'épices « Harissa »	1 x	2 g	1 x	4 g
Filet de blanc de poulet	2 x	120 g	4 x	120 g
Pois chiches	1 x	380g	2 x	380 g
Oignon rouge	1 x	80 g	2 x	80 g
Persil	1 x	10 g	1 x	10 g
Citron	0,5 x	90 g	1 x	90 g
Yogourt ⁵⁾	1 x	100 g	1 x	200 g
Huile d'olive* pour l'étape 1		½ cs		1 cs
Huile d'olive* pour l'étape 3		2 cs		4 cs
Sel*, poivre*	selon les goûts			

* Ingrédients à avoir chez soi.

☞ Tenez 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	100 g	PORTION
Valeur calorique	414 kJ/99 kcal	3.261 kJ/780 kcal
Graisse	4 g	28 g
- dont acides gras saturés	1 g	5 g
Kohlenhydrate	10 g	79 g
Glucides	2 g	14 g
Protéines	6 g	45 g
Sel	0 g	1 g

ALLERGÈNES

5) lait

Cette fiche recette est recyclable et certifiée FSC® (FSC®-C129012).



Vos commentaires sont les bienvenus ! Appelez-nous ou écrivez-nous : +41 43 508 72 70 | kundenservice@hellofresh.ch

Bon appétit !