



Hähnchen mit Zwiebelmarmelade

an geröstetem Blumenkohl und Minze-Quinoa



ca. 40min



2 Personen

Blumenkohl wird oft als fades Gemüse etikettiert. Zu Unrecht finden wir! Mit ein bisschen Liebe, der richtigen Anleitung und einem Zauberwort wirst du dich nach diesem Festmahl ebenfalls zur Blumenkohl-Fanfraktion zählen. Zauberwort, fragst du? Die magische Formel heißt „Ras el-Hanout“: Sie verwandelt das Gemüse im Ofen in ein Geschmackserlebnis, das dich mit betörender Granatapfel-Zwiebel-Marmelade einfach verzaubern wird.

Was du von uns bekommst

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Granatapfel
- 250g Express-Vollkornquinoa
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 1 Minigurke

Was du zu Hause benötigst

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ¹⁷

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Sieb

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sulphite (17). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 729kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 63.0g, Eiweiß 41.3g



1. Zutaten backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben. Das **Fleisch** trocken tupfen und ebenfalls auf das Backblech legen. Den **Blumenkohl** und das **Fleisch** mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz einreiben und im Ofen in 22-25Min. goldbraun und gar backen.



4. Granatapfel mitbraten

Die **½ der Granatapfelkerne** zu den **Zwiebeln** in die Pfanne geben und ca. 4Min. weiter braten. 2EL Balsamicoessig und ½TL Honig hinzufügen und bei starker Hitze ca. 1Min. köcheln lassen, bis eine klebrige **Zwiebelmarmelade** entsteht.



2. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1 Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. glasig anbraten, ohne sie zu bräunen.



5. Quinoa erwärmen

Die **Quinoa** in einem kleinen Topf mit 2EL Wasser bei mittlerer Hitze ca. 2Min. erwärmen, dabei stetig rühren. Die **½ der getrockneten Minze** unterheben und die **Quinoa** abgedeckt beiseitestellen.



3. Granatapfel vorbereiten

Den **Granatapfel** halbieren und über einer mit Wasser gefüllten Schüssel aufbrechen. Die **Granatapfelkerne** unter Wasser aus den Fruchtwänden und Häutchen lösen. **Tipp:** Das Pulen im Wasser verhindert, dass sich **Granatapfelsaft** in der Küche verteilt. Die schwimmenden Häutchen mit einem Löffel abschöpfen, dann die gepulsten **Granatapfelkerne** in ein Sieb abgießen.



6. Quinoa verfeinern

Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Quinoa** mit den **Gurken** und den **übrigen Granatapfelkernen** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Scheiben schneiden. Die **Quinoa** auf Teller verteilen, dann den **Blumenkohl** und das **Fleisch** darauf anrichten. Mit der **Zwiebelmarmelade** garniert servieren.