



Sumach-Hähnchen mit Safran-Joghurt

an Kartoffel-Blumenkohl-Salat mit Trauben



ca. 50min



3-4 Personen

Wie ein üppiges orientalisches Kunstwerk präsentierst du heute dieses Festmahl und verwöhnst deine Gäste mit edlen Zutaten und kostbaren Gewürzen. Der Salat aus geröstetem Blumenkohl wird mit Pistazien, Trauben und Dill geschmückt und die zarten Hähnchenoberkeulen erhalten durch fruchtig-säuerlichen Sumach eine herrlich frische Nuance. Zweifellos (ver)kostbar ist auch der golden leuchtende Safrandip - einfach märchenhaft!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Safran
- 1kg festkochende Kartoffeln
- 2 Hähnchenschenkel filets
- 1 Päckchen Sumach
- 2 kleine Blumenkohl
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 60g Pistazienkerne¹⁵
- 20g Dill
- 500g rote Weintrauben
- 2 Becher Joghurt⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- mittelgroße Pfanne

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

Allergene

Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 863kcal, Fett 45.6g, Kohlenhydrate 71.2g, Eiweiß 39.3g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 230°C (210°C Umluft) vorheizen. Den **Safran** mit 1EL heißem Wasser bedecken und zum Einweichen beiseitestellen. Die **Kartoffeln samt Schale** in hauchdünne Scheiben schneiden und in einer großen Auflaufform mit 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen.



4. Salat vorbereiten

Die **Pistazien** in einer mittelgroßen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. goldbraun anrösten, dann grob hacken. Den **Dill** von den harten Stängeln zupfen und grob schneiden. Die **Weintrauben** ebenfalls abzupfen und ggf. halbieren. Die **Pistazien**, den **Dill** und die **Weintrauben** mit 2EL Essig und je ½TL Salz, Pfeffer und Zucker vermengen.



2. Zutaten backen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit dem **Sumach**, 1EL Olivenöl und ½TL Salz einreiben und mit der Hautseite nach oben auf die **Kartoffeln** geben. Im unteren Teil des Ofens ca. 20Min. backen, dann die **Kartoffeln** und das **Fleisch** wenden und weitere 10-15Min. backen, bis die **Kartoffeln** gar sind.



5. Fleisch weiterbacken

Die gebackenen **Kartoffelscheiben** zum Abkühlen auf das Backblech zu dem **Blumenkohl** geben, dann das **Fleisch** mit der Hautseite nach oben zurück in die Auflaufform geben. Die Temperatur im Backofen auf 240°C erhöhen und, falls vorhanden, die Grillfunktion einschalten. Das **Fleisch** im Ofen 5-10Min. weiterbacken, bis es knusprig ist.



3. Blumenkohl backen

Den **Blumenkohl** in mundgerechte Röschen schneiden und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech mit der **Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen. Im oberen Teil des Backofens 15-20Min. backen, bis der **Blumenkohl** appetitlich gebräunt ist. Zum Abkühlen aus dem Ofen nehmen.



6. Joghurt würzen

Den **Joghurt** mit dem **Safran** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Den **Blumenkohl** mit den **Kartoffeln**, den **Pistazien**, dem **Dill** und den **Weintrauben** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Kartoffel-Blumenkohl-Salat** auf Teller verteilen, das **Sumach-Hähnchen** darauf anrichten und mit dem **Safran-Joghurt** beträufelt servieren.