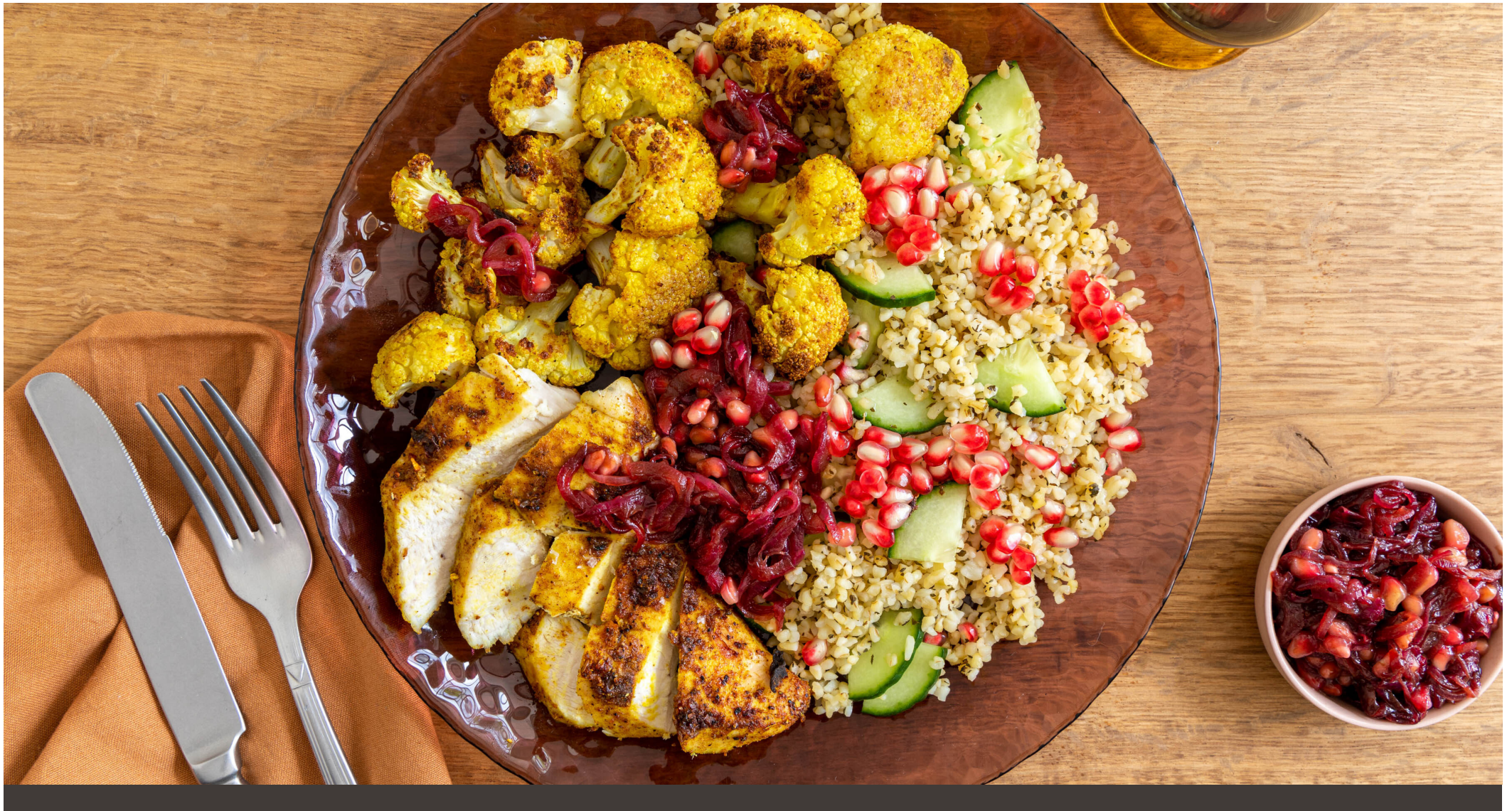




## V: Bio-Hähnchenbrust mit Zwiebelmarmelade

an geröstetem Blumenkohl und Minze-Bulgur



ca. 40min



3-4 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.



- 2 kleine Blumenkohl
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Päckchen getrocknete Minze
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Granatapfel
- 1 große Gurke

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig <sup>2</sup>

- Backofen
- 2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 801kcal, Fett 26.8g,  
Kohlenhydrate 70.8g, Eiweiß 62.7g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** in mundgerechte Röschen schneiden. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit dem **Blumenkohl** auf zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben. Mit 4EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und ½TL Salz einreiben und im Ofen in 22-25Min. goldbraun und gar backen. Zur Hälfte der Zeit die Position der Bleche tauschen.



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.



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und die **getrocknete Minze** unterheben. Den **Bulgur** abgedeckt warm halten.



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



Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Die **Zwiebelstreifen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei mittlerer bis niedriger Hitze unter gelegentlichem Rühren ca. 4Min. glasig anbraten, ohne sie zu bräunen.



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

oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Verzichte auf gedruckte Rezepte - ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**  
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**