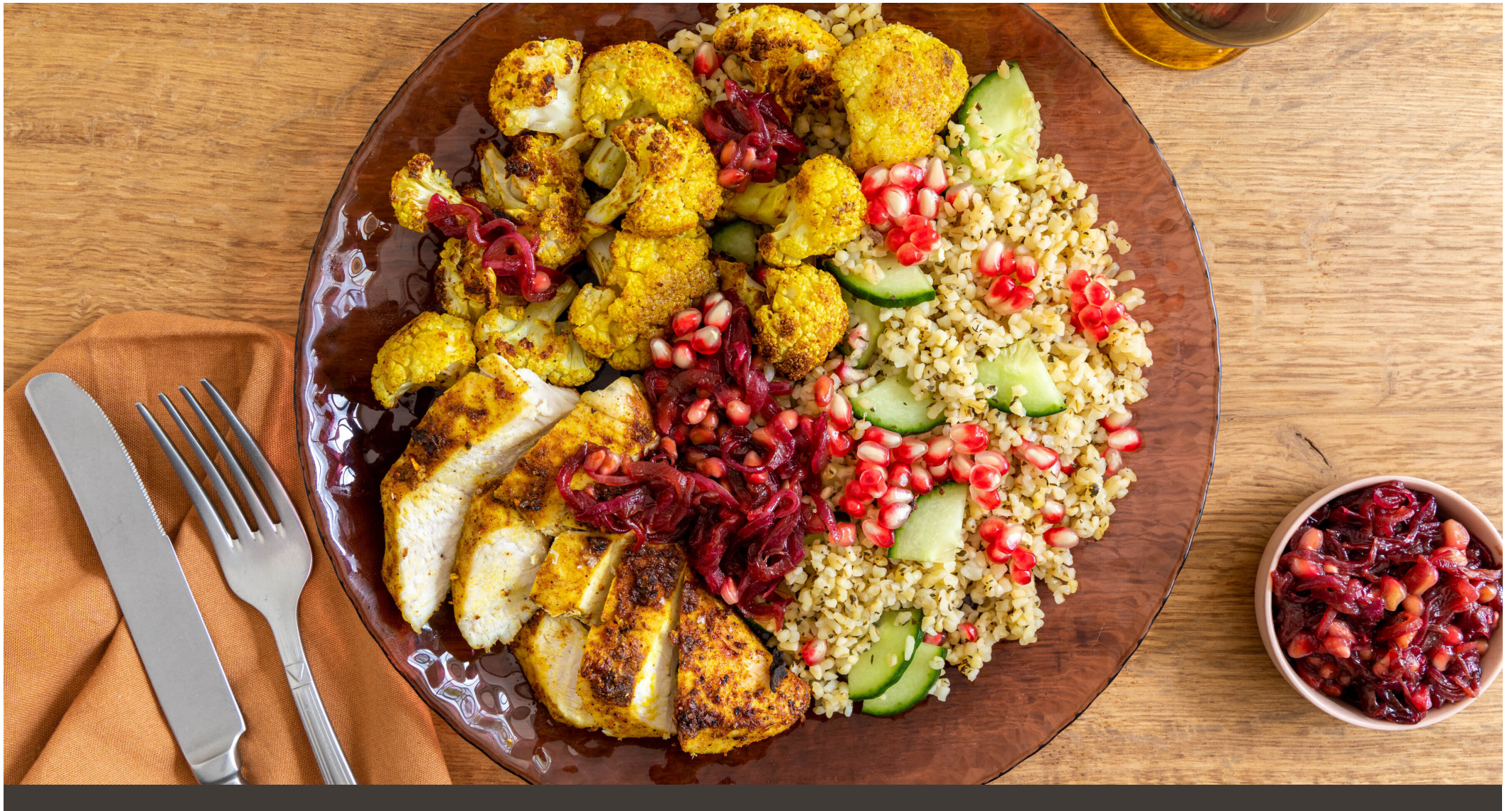




Bio-Hähnchen mit Zwiebelmarmelade

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.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohl
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 3 rote Zwiebeln
- 1 Granatapfel
- 1 große Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

Küchenutensilien

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

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

Allergene

Gluten (1), Schwefeldioxid und Sulphite (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 744kcal, Fett 28.0g, Kohlenhydrate 71.6g, Eiweiß 42.8g



1. Zutaten backen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohl**e 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.



4. 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.



2. Bulgur kochen

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.



5. Granatapfel mitbraten

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.



3. Zwiebeln anbraten

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.



6. Bulgur verfeinern

Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 1cm 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 servieren.