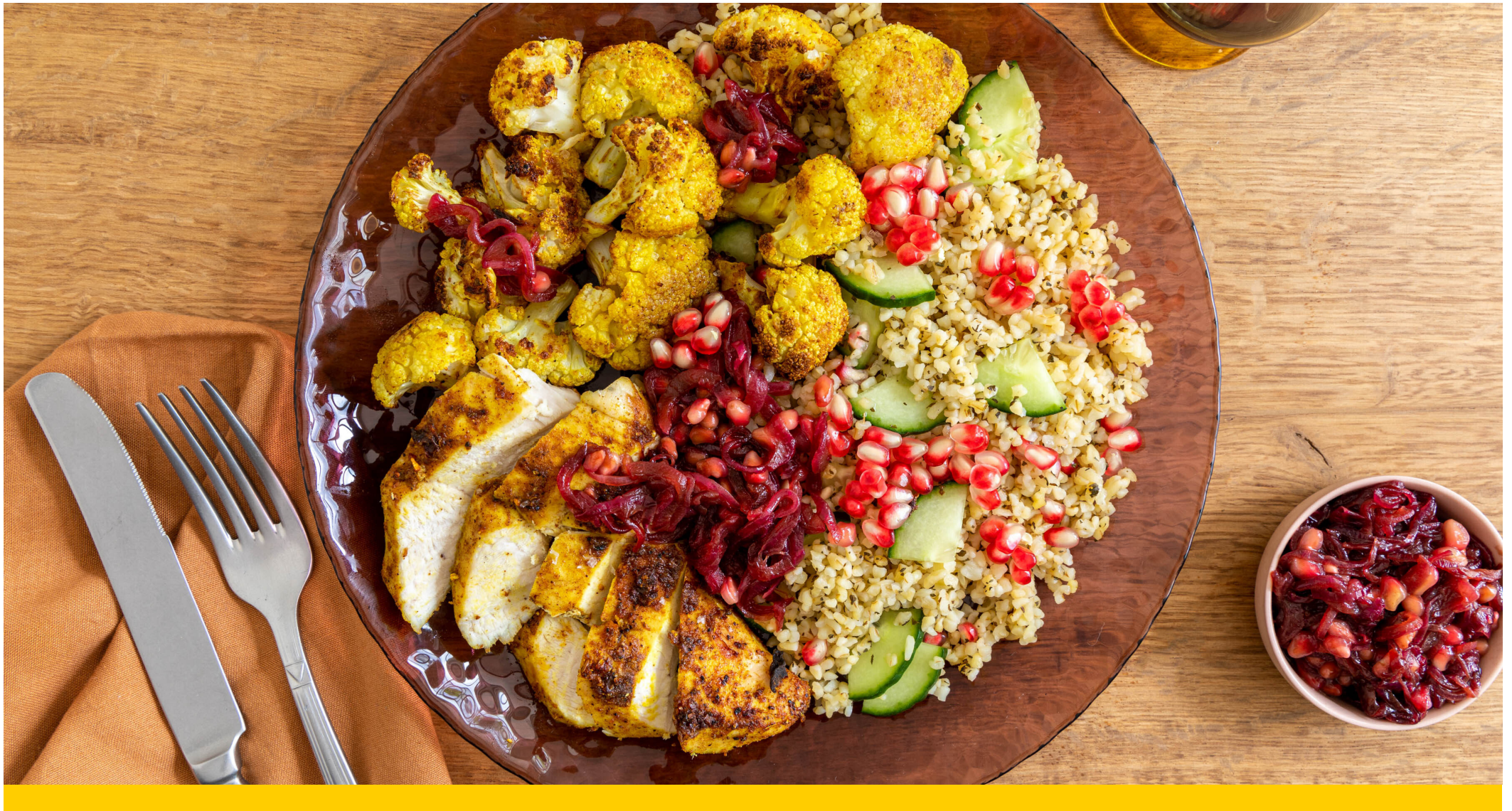




Bio-Hähnchen mit Zwiebelmarmelade

an geröstetem Blumenkohl und Minze-Bulgur



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.

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. getrocknete Minze
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Granatapfel
- 1 Gurke

- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig ²

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

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

Energie 785kcal, Fett 28.2g,
Kohlenhydrate 80.7g, Eiweiß 43.6g



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.



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 kleinen Topf 300ml 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 **½ der**
getrockneten Minze unterheben. Den
Bulgur abgedeckt warm halten.



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.



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.



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 an.    **#marleyspooning**