MARLEY SPOON



Bio-Hähnchenfilet in Joghurt gebacken

mit Blumenkohlgemüse und Kakichutney

30-40min 4 Portionen

Unserem Bio-Hähnchen gönnen wir heute ein ausschweifendes Verwöhnprogramm: Zuerst steht ein Luxusbad in feuchtigkeitsspendendem Joghurt mit duftenden Gewürzen wie Kurkuma, Zimt und Rosenblüte an. Dann darf es sich auf einem warmen Bett aus Süßkartoffeln und Blumenkohlröschen bequem machen. Zugedeckt von einer exotischen Lotion aus fruchtig-pikanten Zitrusnoten lässt der Schönheitsschlaf bestimmt nicht lange auf sich warten.

Was du von uns bekommst

- 2 kleine Blumenkohle
- 2 Süßkartoffeln
- 2 Karotten
- 2 rote Zwiebeln
- 1 Becher Joghurt [1]
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 unbehandelte Orangen
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Kaki

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [1]
- Salz und Pfeffer
- Brauner Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf
- Stabmixer
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Wer keinen braunen Zucker hat, kann auch weißen Zucker verwenden.

Allergene
Enthält: **Milch** (1).

Nährwertangaben pro Portion
Energie 510kcal, Fett 14.8g, Kohlenhydrate 55.7g, Eiweiß 33.1g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (180° Umluft) vorheizen. Die **Blumenkohle** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Süßkartoffeln** und die **Karotten** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in Spalten schneiden.



2. Gemüse backen

Den **Blumenkohl**, die **Süßkartoffeln**, die **Karotten** und die **½ der Zwiebeln** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen, mit 2EL Olivenöl und 1TL Salz vermengen und im Ofen in ca. 25Min. goldbraun backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Garzeit wenden. **Tipp:** Ggf. zwei Backbleche verwenden und nach der Hälfte der Garzeit die Position der Bleche tauschen.



3. Fleisch backen

Den **Joghurt** mit **1EL Gewürzmischung**, 1TL Salz und 1 kräftigen Prise Zucker in einer mittelgroßen Auflaufform verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und jeweils horizontal halbieren, dann mit 1 kräftigen Prise Pfeffer würzen und in der Auflaufform mit dem **Joghurt** bedecken. Im Ofen in 15–20Min. gar backen.



4. Zutaten vorbereiten

Die **Schale von 1 Orange** fein abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln. Die **Kaki** halbieren und ebenfalls in grobe Würfel schneiden.



5. Chutney köcheln

In einem kleinen Topf den **Orangensaft** mit der **restlichen Gewürzmischung**, 2EL hellem Essig, ½TL Salz und 2EL braunem Zucker aufkochen, dabei stetig rühren. Die **restlichen Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Kaki** hinzugeben und bei niedriger Hitze 8–10Min. köcheln, bis die **Flüssigkeit** um die Hälfte eingekocht ist.



6. Chutney pürieren

Den Topf vom Herd nehmen und das **Chutney** grob pürieren, dann 1EL Butter einrühren und nach Geschmack mit Essig, Salz und Zucker verfeinern. Das **Gemüse** auf Teller verteilen, das **Fleisch** mit dem **Chutney** darauf anrichten und mit der **Orangenschale** und ggf. frisch gemahlenem Pfeffer garniert servieren.

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**