MARLEY SPOON



# Bio-Hähnchenfilet in Joghurt gebacken

mit Blumenkohlgemüse und Kakichutney

30-40min 2 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

- 1 kleiner Blumenkohl
- 1 Süßkartoffel
- 1 Karotte
- 1 rote Zwiebel
- 1 Becher Joghurt [1]
- 1 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 unbehandelte Orange
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Kaki

## Was du zu Hause benötigst

- ½EL 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 593kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 68.6g, Eiweiß 35.0g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (180° Umluft) vorheizen. Den **Blumenkohl** in ca. 2cm große Röschen schneiden, den **Strunk** ggf. schälen und grob würfeln. Die **Süßkartoffel** und die **Karotte** ggf. schälen und in ca. 2cm große Würfel schneiden. Die **Zwiebel** 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 1EL Olivenöl und ½TL Salz vermengen und im Ofen in ca. 25Min. goldbraun backen. Das **Gemüse** nach der Hälfte der Garzeit wenden.



### 3. Fleisch backen

Den **Joghurt** mit der **½ der Gewürzmischung**, ½TL Salz und 1 Prise Zucker in einer kleinen Auflaufform verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit 1 Prise Pfeffer würzen und in der Auflaufform mit dem **Joghurt** bedecken. Im Ofen in 15–20Min. gar backen.



### 4. Zutaten vorbereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** 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**, 1EL hellem Essig, 1 kräftigen Prise Salz und 1EL 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 ½EL 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**