

MERKUR<sup>e</sup>  
Versicherung



## Huhn aus dem Backrohr

mit Melanzani und Cranberry-Ebly



30-40min



2 Personen

Dieses Rezept wurde vom Koch Konstantin Filippou in Partnerschaft mit Merkur Österreich nur für euch kreiert: Zart mariniertes Hendlfleisch, Melanzani und Cranberry-Ebly versorgen dich mit viel Kraft und Energie. Das Getreide Ebly wird übrigens aus Hartweizen gewonnen, ist besonders fettarm und hat einen hohen Gehalt an Vitaminen und Nährstoffen. Wir sind große Fans des Power-Getreides!

## Was du von uns bekommst

- Hühnerbrust
- Kreuzkümmel
- Zartweizen <sup>1</sup>
- Balsamico Essig <sup>12</sup>
- unbehandelte Zitrone
- Melanzani
- Cranberries
- frische Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- schwarzer Pfeffer
- Zucker

## Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backrohr mit Umluftfunktion
- Klarsichtfolie
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

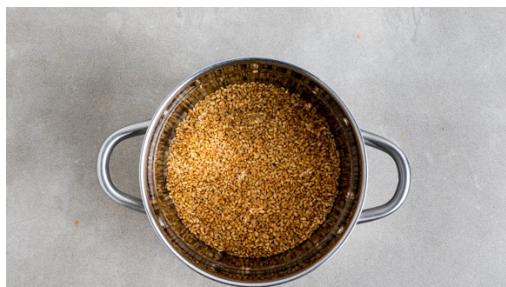
Vergiss nicht, dein Gemüse nochmal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

## Allergene

Kann Spuren von Allergenen enthalten.

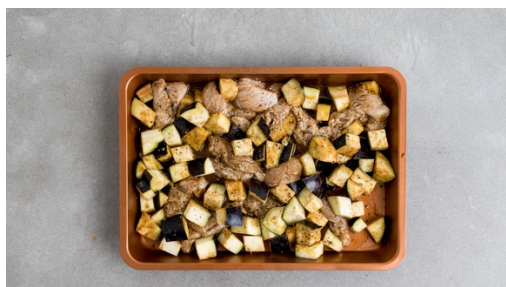
## Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 720.0kcal, Fett 28.9g, Eiweiß 41.3g, Kohlenhydrate 69.0g



### 1. Zartweizen kochen

Backrohr auf 200°C Umluft vorheizen. Einen mittelgroßen Kochtopf mit 1TL Salz für den **Zartweizen** zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, **Zartweizen** zugeben und ca. 30-40Min. zugedeckt (oder nach Packungsangabe) bissfest garen. Anschließend absieben.



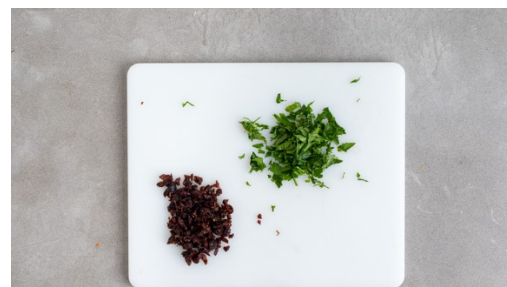
### 4. Fleisch garen

**Fleisch** mit der Marinade, **Melanzani**, 1EL Olivenöl, **Kreuzkümmel** und etwas Salz und Pfeffer in einer passenden Auflaufform vermengen. Anschließend auf der mittleren Schiene des Rohrs für ca. 20-25Min. garen.



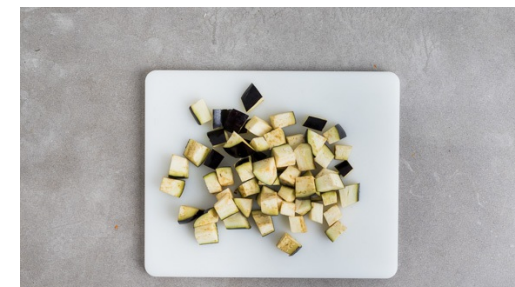
### 2. Fleisch marinieren

Inzwischen das **Hühnerfleisch** in ca. 2cm breite Streifen schneiden. Eine halbe **Zitrone** entsaften. Anschließend **Zitronensaft**, **Balsamico Essig**, etwas Salz, Pfeffer, 1Prise Zucker und 1TL Olivenöl in einer Schüssel vermengen. **Fleisch** zugeben und mit etwas Frischhaltefolie bedeckt ca.10Min. marinieren lassen. Übrige **Zitrone** in Spalten schneiden.



### 5. Cranberries hacken

Inzwischen **Cranberries** fein hacken. **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken.



### 3. Melanzani schneiden

**Melanzani** in ca. 2 cm große Würfel schneiden.



### 6. Anrichten

**Cranberries** und **Zartweizen** gründlich mit einander vermengen, 1EL Olivenöl zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. **Melanzani** und **Huhn** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreut genießen. **Zitronenspalten** dazu reichen.