

MERKUR^e
Versicherung



Huhn aus dem Backrohr

mit Melanzani und Cranberry-Ebly



30-40min



4 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

- Melanzani
- Zartweizen ¹
- frische Petersilie
- Kreuzkümmel
- unbehandelte Zitrone
- Balsamico Essig ¹²
- Hühnerbrust
- Cranberries

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.

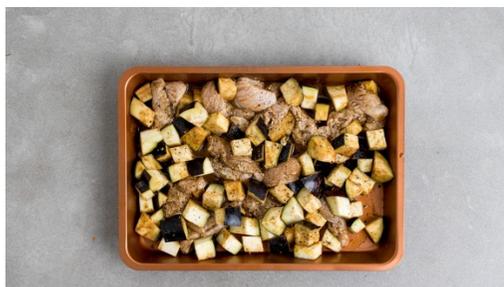
Inhaltsangaben pro Portion

Kalorien 680.0kcal, Fett 25.1g, Eiweiß 41.2g, Kohlenhydrate 68.0g



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**, 2-3EL Olivenöl, **Kreuzkümmel** und etwas Salz und Pfeffer in einer passenden Auflaufform vermengen. Anschließend auf der mittleren Schiene des Rohrs für ca. 20-25Min. garen.



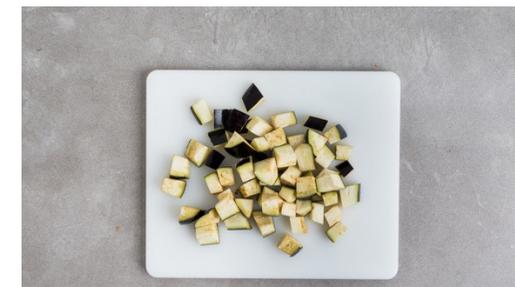
2. Fleisch marinieren

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



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, 2EL Olivenöl zugeben und mit etwas Salz und Pfeffer würzen. **Melanzani** und **Huhn** darauf anrichten und mit **Petersilie** bestreut genießen.