



## Hähnchenragout mit Haselnuss

auf Bulgur mit Petersilie



30-40Min.



2 Personen

Ein wärmendes Hähnchenragout mit aromatischen Gewürzen, Blumenkohl und gerösteten Nüssen auf lockerem Bulgur mit Rosinen und Petersilie – ja, das ist genau das Richtige, wenn es draußen kalt und stürmisch ist. Guten Appetit!

## Was du von uns bekommst

- 1 Dose Tomatenmark
- 10g frische Petersilie
- 1x Blumenkohl
- 1 Packung Rosinen
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Päckchen Lebkuchengewürz
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Haselnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bulgur <sup>1</sup>

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- großer Kochtopf mit Deckel
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Sieb

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

## Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 693.0kcal, Fett 18.3g, Eiweiß 46.8g, Kohlenhydrate 78.5g



### 1. Blumenkohl vorbereiten

Den **Blumenkohl** in kleine Röschen schneiden. **Tipp:** Den Strunk nicht entsorgen, sondern einfach schälen und in mundgerechte Stücke schneiden.



### 2. Zutaten vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken. Die **Petersilienblätter** von den Stängeln zupfen und fein hacken. Die **Nüsse** grob hacken.



### 3. Hähnchen braten

Das **Hähnchen** in ca. 2cm große Stücke schneiden und in einem großen Topf mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 2-3Min. scharf anbraten. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** dazugeben und 1-2Min. mitbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen.



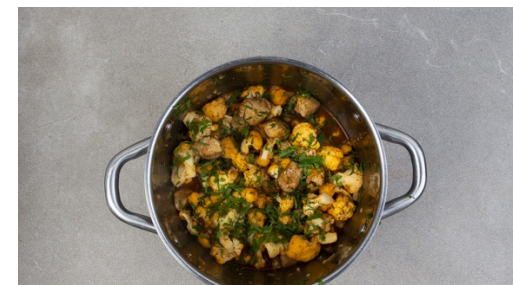
### 4. Ragout ansetzen

Das **Lebkuchengewürz**, die **Nüsse** und das **Tomatenmark** zum **Fleisch** in den Topf geben und alles gut verrühren. Mit 500-600ml Wasser ablöschen, die **1/2 der Melasse** einrühren und mit Salz und Pfeffer würzen. Den **Blumenkohl** hinzugeben, die Hitze reduzieren und das **Ragout** abgedeckt ca. 15Min. sanft köcheln lassen. Den Deckel abnehmen und weitere 5Min. köcheln lassen.



### 5. Bulgur kochen

Ca. 1L leicht gesalzenes Wasser in einem mittelgroßen Topf zum Kochen bringen. Den **Bulgur** ins kochende Wasser geben, einmal kurz aufkochen und dann bei mittlerer Hitze abgedeckt in ca. 7-10Min. bissfest kochen. In den letzten 2-3Min. die **Rosinen** hinzugeben. Den **Bulgur** in ein Sieb abgießen und ggf. mit etwas Salz würzen.



### 6. Ragout fertigstellen

Das **Ragout** nach Wunsch erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken und **2/3 der Petersilie** unterrühren. Das **Hähnchenragout** mit dem **Bulgur** anrichten und mit der **restlichen Petersilie** garniert servieren.

Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**

Aus 100% Altpapier • Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.     **#marleyspooning**