

MARLEY SPOON



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 Haselnuskerne¹⁵
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 150g Bulgur¹

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.



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.



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.



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.



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.



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 an.     **#marleyspooning**