

MARLEY SPOON



Hähnchen auf Bulgur-Pilaw

mit Zucchini, dazu Joghurtdip



30-40Min.



2 Personen

In der orientalischen Küche ist Bulgur neben Reis eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Um Bulgur herzustellen, wird Hartweizengrieß zunächst eingeweicht und im Anschluss mit Dampf gegart und gemahlen. Gemeinsam mit geriebener Zucchini, Kichererbsen und mit mariniertem Harissa-Hähnchen wird dich das Korn begeistern!

Was du von uns bekommst

- 1 Zucchini
- 1 Päckchen Harissapulver
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 20g frische Petersilie
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 400g passierte Tomaten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Zwiebel
- 200g Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backblech und Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb
- Backofen
- Waage

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 838.0kcal, Fett 23.4g, Eiweiß 61.4g, Kohlenhydrate 87.3g



1. Hähnchen würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl, **Harissapulver nach Geschmack**, Salz und 1 Prise Zucker vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Das überschüssige Wasser in einem Sieb mit den Händen auswringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und fein hacken.



3. Tomatensud ansetzen

Den **Brühwürfel** in 200ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. anschwitzen, dann mit der **1/2 der passierten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen. **Tipp:** Die **restlichen Tomaten** für eine Nudelsauce verwenden.



4. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der geriebenen **Zucchini** und **150g Bulgur** in den **Tomatensud** rühren. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 8-10Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen, dabei gelegentlich umrühren.



5. Hähnchen garen

Inzwischen das **Hähnchen** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen auf der mittleren Schiene 8-10Min. garen.



6. Joghurdip zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Ca. **1/3 der Petersilie** mit dem **Joghurt** mischen und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restliche Petersilie** unter den fertigen **Bulgur-Pilaw** mischen und den **Pilaw** mit dem **Hähnchen** und dem **Joghurdip** anrichten und 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**