

MARLEY SPOON



Hähnchen auf Bulgur-Pilaw

mit Zucchini, dazu Joghurtdip



30-40Min.



3-4 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 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 2 Zucchini
- 1 Dose Kichererbsen
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Harissapulver
- 30g frische Petersilie
- 1 Zwiebel
- 400g Bulgur ¹
- 1 Knoblauchzehe
- 400g passierte Tomaten
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Zucker
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

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 756.0kcal, Fett 14.1g, Eiweiß 59.2g, Kohlenhydrate 90.7g



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 400ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl ca. 1-2Min. anschwitzen, dann mit den **passierten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen.



4. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der geriebenen **Zucchini** und dem **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.