



## Za'atar-Hähnchenbrustfilet

mit Kirschtomaten und Rucola-Bulgur



20-30Min.



2 Personen

Das Hähnchen wird mit orientalischer Za'atar-Gewürzmischung verfeinert und zusammen mit süßen Kirschtomaten im Ofen gebacken, bis es außen schön kross, aber innen noch saftig ist. Dazu gibt es einen leichten Bulgursalat mit Rucola und Zitrone.

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Sesam <sup>11</sup>
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Geflügelbrühwürfel <sup>9</sup>
- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Kochtopf
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Mörser und Stößel
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

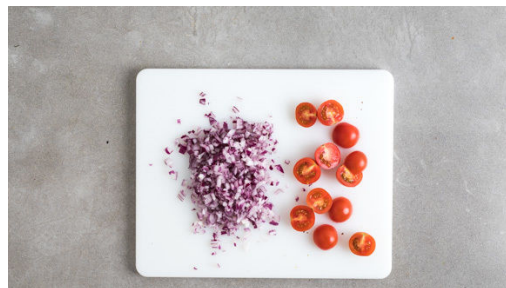
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

### Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

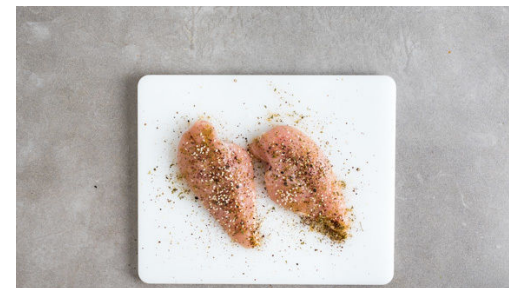
### Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 619.0kcal, Fett 18.9g, Eiweiß 47.6g, Kohlenhydrate 59.1g



### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



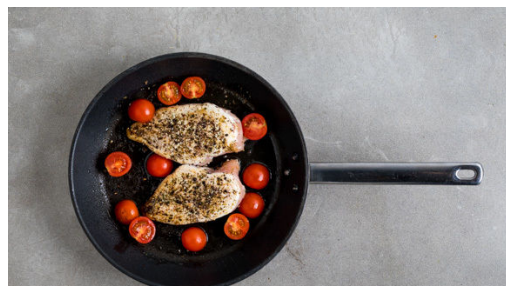
### 2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 des Sesams**, die **1/2 der Gewürzmischung** und **1/2-1TL Sumach** in einem Mörser fein zerstoßen. Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der gemörserten **Za'atar-Gewürzmischung**, 1-2EL Olivenöl sowie Pfeffer nach Geschmack würzen. Beiseitestellen.



### 3. Bulgur garen

Den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und bei niedriger Hitze ca. 10-15Min. quellen lassen.



### 4. Hähnchenbrust braten

Das **Hähnchen** von beiden Seiten salzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** hinzugeben und die Pfanne ca. 8-10Min. in den Ofen stellen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Huhn** und die **Tomaten** auch in eine Auflaufform geben und dann im Ofen garen.



### 5. Zwiebeln untermischen

Währenddessen die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und anschließend unter den **Bulgur** mischen.



### 6. Bulgur fertigstellen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die gebackenen **Tomaten** und den **Rucola** unter den **Bulgur** mischen und nach Geschmack mit **Zitronensaft**, **Zitronenabrieb**, Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenbrust** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren