



Za'atar-Hähnchenbrustfilet

mit Kirschtomaten und Rucola-Bulgur



20-30Min.



3-4 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 ¹¹
- 1 Päckchen „Alles im Grünen“-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Sumach
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹
- 300g Bulgur ¹
- 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

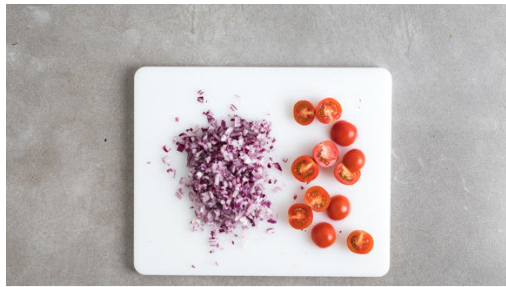
Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 551.0kcal, Fett 14.4g, Eiweiß 46.3g, Kohlenhydrate 54.9g



1. Gemüse schneiden

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



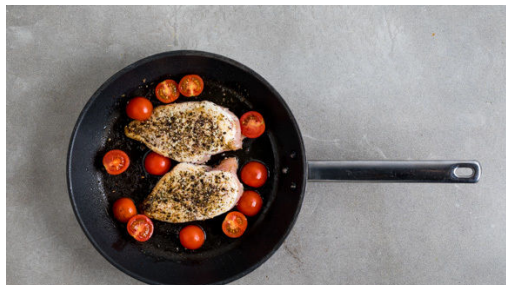
2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Die **1/2 des Sesams**, die **1/2 der Gewürzmischung** und ca. **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** einfach 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.