



Za'atar-Hähnchenbrust mit Rucola-Bulgur und Kirschtomaten

 20-30min  3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 1 Packung Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Rucola
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Allergene

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

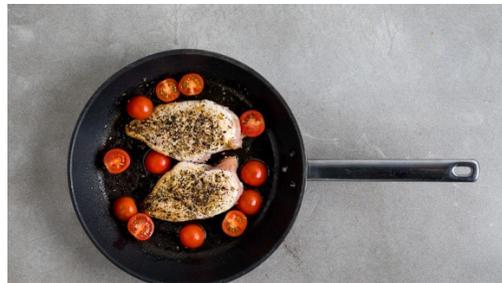
Nährwertangaben pro Portion

Energie 630.0kcal, Fett 14.4g, Eiweiß 49.5g, Kohlenhydrate 71.0g



1. Gemüse schneiden

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



4. Hähnchenbrust braten

Das **Hähnchen** von beiden Seiten salzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite 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.



2. Fleisch vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl sowie Pfeffer nach Geschmack würzen. Beiseitestellen.



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.



3. Bulgur zubereiten

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



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 aufschneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.