

MARLEY SPOON



Gegrilltes Hähnchen mit fruchtigem Nektarinen-Bulgur

 30-40min  2 Personen

Dieses Gewürz verleiht jedem Gericht einen Hauch von Äthiopien! Das Zimt in der Mischung gibt dem marinierten Fleisch einen nussigen Touch und Chili und Kardamom sorgen für die herbe Würze. Dazu gibt es Bulgur gemischt mit fruchtigen Nektarinen, die dein Balkonien-Abendessen geschmacklich zu etwas ganz Besonderem machen!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Bulgur 1
- 1 Packung Kirschtomaten
- Frische Petersilie
- 2 Nektarinen
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Lauchzwiebel
- Gewürzmischung
- 1 Geflügelbrühwürfel 9

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

Küchenutensilien

- Auflaufform
- Backofen mit Umluftfunktion
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf

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

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 700.0kcal, Fett 21.5g, Eiweiß 48.1g, Kohlenhydrate 73.0g



1. Hähnchen vorbereiten

Den Umluftbackofen auf 200°C vorheizen. Das **Gewürz** mit 1-2EL Olivenöl verrühren. Das **Hähnchen** der Länge nach halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



2. Tomaten schneiden

Den **Knoblauch** schälen und in feine Würfel schneiden. Die **Kirschtomaten** halbieren.



3. Hähnchen garen

Das **Hähnchen** in eine Auflaufform geben und die **halbierten Tomaten** hinzufügen. Mit Salz, Pfeffer und dem **Knoblauch** abschmecken und für ca. 10-15Min. im Ofen garen.



4. Bulgur kochen

300ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen lassen. Die **Brühe** in einen mittelgroßen Topf geben und nur **150g Bulgur** einstreuen und einmal aufkochen lassen, dann mit Deckel ca. 15-20Min. bei niedrigster Hitze garen.



5. Nektarinen schneiden

In der Zwischenzeit die **Lauchzwiebel** in feine, schräge Ringe schneiden. Die **Nektarinen** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden



6. Bulgur mischen

Zum Schluss die **Petersilie** frisch hacken und mit den **Nektarinenstückchen** und **Lauchzwiebeln** unter den **Bulgur** heben und alles gut mit Salz, Pfeffer und 1-2EL Olivenöl abschmecken. Das **Hähnchen** mit den **Tomaten** und dem **Bulgur** servieren.