



## Hähnchenbrust orientalische Art

dazu Bulgursalat mit Aprikosen und Joghurtdip



ca. 25min



2 Personen

Wusstest du, dass Ras el-Hanout aus nicht weniger als zehn verschiedenen Gewürzen besteht? In manchen Regionen sind es gar mehr als dreißig! Dabei hat jeder Händler seine ganz eigene Mischung. Unsere Version mit Kardamom, Zimt und Nelken passt wunderbar zum zarten Hähnchenbrustfilet, dem locker-leichten Bulgursalat mit getrockneten Aprikosen und dem frischen Joghurtdip. Mmmh!



- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 50g Mandelblättchen <sup>15</sup>
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 50g getrocknete Aprikosen <sup>12</sup>
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

Energie 969kcal, Fett 45.8g,  
Kohlenhydrate 80.3g, Eiweiß 49.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Joghurt** mit **1/4 der Harissa-Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren und kühl stellen.



## A top-down view of a glass bowl containing a salad. The salad consists of cooked quinoa, green beans, and green onions. It is topped with a dressing and garnished with green onions. The bowl is placed on a light-colored, textured surface.

## A top-down view of a square white plate with a red rim. The plate is filled with numerous thin, circular slices of banana, which are arranged in a somewhat random pattern. A fine, brown powder is dusted over the banana slices, particularly concentrated in the center and around the edges of the slices. The background is a plain, light-colored surface.

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Karotten** auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren. Den **Joghurdip** dazu reichen.