



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!

Was du von uns bekommst

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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

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



1. Joghurt verfeinern

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.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Ras el-Hanout** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und in eine Auflaufform legen.



3. Karotten rösten

Die **Karotte** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer weiteren Auflaufform mit 1EL Olivenöl, dem **restlichen Ras el-Hanout** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** und die **Karotten** in den Ofen geben und 12-15Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. In den letzten 2-3Min. die **Mandelblättchen** neben den **Karotten** auf das Blech geben und mitrösten.



4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** und den **Kreuzkümmel** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 4-5Min. sanft köcheln lassen. Dann die **Aprikosen** hinzufügen und den **Bulgur** mit den **Aprikosen** weitere 4-5Min. köcheln, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Salat zubereiten

Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und mit den **Mandelblättchen**, dem **Salat**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Fleisch schneiden

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