



Hähnchenbrust orientalische Art

dazu Bulgursalat mit Aprikosen und Joghurtdip



ca. 25min



3-4 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

- 300g Bulgur¹
- 2 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 100g Mandelblättchen¹⁵
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 100g getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- mittelgroßer 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 953kcal, Fett 45.2g, Kohlenhydrate 78.3g, Eiweiß 48.6g



1. Joghurt verfeinern

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Joghurt** mit der **1/2 der Harissa-Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, 2 Prisen Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer glatt rühren und kühl stellen.



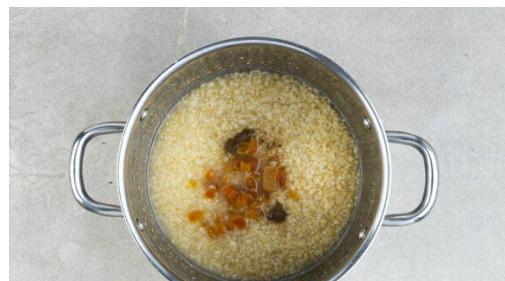
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 2EL 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 **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer weiteren Auflaufform mit 2EL Olivenöl, dem **restlichen Ras el-Hanout** und je 1 kräftigen 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 **Mandeln** neben den **Karotten** auf das Blech geben und mitsrösten.



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 **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Mandeln** grob hacken. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und mit den **Mandeln**, dem **Salat**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, 2EL Olivenöl, 2EL 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.