



Za'atar-Hähnchen und gerösteter Brokkoli

mit Bulgur und zweierlei Saucen



20-30min



2 Personen

Wer die Wahl hat, hat es gut! Denn ganz ohne die lästige Qual des Entscheidens kannst du das nach Sesam und Thymian duftende Hähnchen abwechselnd in einen kühlenden Kreuzkümmel-Joghurt und in eine rustikale Tomatensauce mit geröstetem Knoblauch dippen. Der kross angeröstete Brokkoli hat aber sicher auch nichts gegen einen Sprung ins frische Nass! Jetzt wird's doch wieder knifflig ...

- 2 Tomaten
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur ¹
- 25ml Worcestershiresauce ^{1,4}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 10g Minze & Dill

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

Energie 698kcal, Fett 24.1g,
Kohlenhydrate 67.5g, Eiweiß 46.4g



4. Fleisch braten

2. Bulgur kochen

5. Sauce pürieren

3. Gemüse backen

6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, dann mit dem **Dill samt Stängeln** grob schneiden. Den **Bulgur** und den **Brokkoli** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten, mit der **Tomaten- und der Joghurtsauce** beträufeln und mit den **Kräutern** garniert servieren.