



V1: Za'atar-Hähnchen mit Kirschtomaten

auf zitronigem Paprika-Rucola-Bulgur



20-30min



2 Personen

Das Hähnchen wird mit orientalischer Za'atar-Gewürzmischung mariniert und zusammen mit süßen Kirschtomaten im Ofen gebacken, bis es außen schön kross und innen saftig ist. Dazu gibt es einen leichten Bulgursalat mit gebratener Paprika, Rucola und Zitrone. Guten Appetit!

- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 250g Kirschtomaten
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

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

Kochtipp

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 728kcal, Fett 31.3g,
Kohlenhydrate 64.0g, Eiweiß 40.9g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit 1 EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform geben, die **Kirschtomaten** um das **Fleisch** verteilen und alles 8-10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



5. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 2TL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3-5Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



6. Salat zubereiten

Den **Bulgur** mit den **Kirschtomaten**, dem **Paprika-Zwiebel-Gemüse** und dem **Rucola** vermengen und den **Salat** mit **1TL Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, **1EL Olivenöl** sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.