



V: Bio-Za'atar-Hähnchen mit Kirschtomaten

auf zitronigem Paprika-Rucola-Bulgur



20-30min



3-4 Personen

Das Bio-Hähnchenbrustfilet 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!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 4 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ²
- 500g Kirschtomaten
- 2 gelbe Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp

Um zu testen, ob das Huhn durch ist, mit einem scharfen Messer einen kleinen Einschnitt machen. Wenn die austretende Flüssigkeit klar und das Fleisch fast weiß ist, ist das Huhn gar.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 739kcal, Fett 26.9g, Kohlenhydrate 59.8g, Eiweiß 59.8g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL 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 1EL 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 5-7Min. 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 **1-2TL Zitronenschale**, **1-2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.