



Harissa-Hähnchen auf Bulgurgratin

mit Butternusskürbis und Spinat



ca. 35min



2 Personen

Bulgur ist unglaublich vielseitig: Man kann ihn wie Reis kochen, in einem Salat verarbeiten, zu Bratlingen formen ... Aber in einem Gratin war er vielen von uns noch unbekannt. Unsere Köchin Lieke hat uns jedoch fix überzeugt: Der fein geschnittene Weizen ist ein echter Hit, wenn er in süßer Tomatensauce badend und mit Käse überbacken auf unseren Tellern landet. Dazu Kürbis, Spinat und würziges Hähnchen – einfach lecker!

Was du von uns bekommst

- 1 Butternusskürbis
- 150g Bulgur ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Dose gehackte Tomaten
- 1 Päckchen Zwiebelmarmelade ³
- 2 Stücke italienischer Hartkäse ²
- 100g Babyspinat
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Weizenmehl ¹
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Sparschäler
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sulphite (3). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

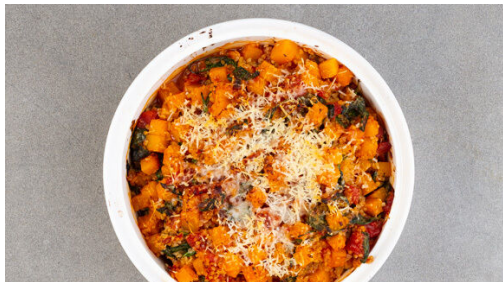
Nährwertangaben pro Portion

Energie 753kcal, Fett 21.6g, Kohlenhydrate 83.7g, Eiweiß 49.8g



1. Bulgur und Kürbis kochen

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser mit 1/2TL Salz zum Kochen bringen. Den **Kürbis** halbieren, schälen und mit einem Löffel entkernen, anschließend in ca. 1cm große Würfel schneiden. Den **Bulgur** und den **Kürbis** in das kochende Wasser geben und in ca. 8Min. gar kochen, dann in ein Sieb abgießen und zurück in den Topf geben.



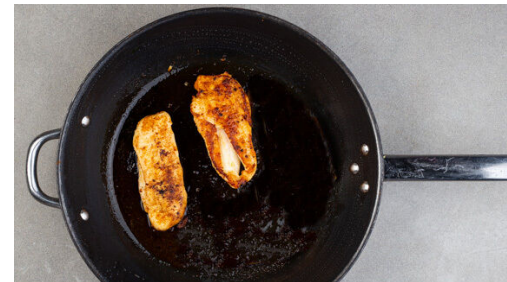
4. Gratin backen

Den **Spinat** in die **Sauce** rühren und ca. 1Min. mitköcheln, bis er zusammengefallen ist. Die **Sauce** mit dem **Bulgur** und dem **Kürbis** in dem Topf vermengen, dann alles in eine kleine Auflaufform geben und mit dem **Käse** bestreuen. Das **Gratin** im Ofen ca. 10Min. goldbraun backen. Die Pfanne auswaschen.



2. Sauce köcheln

Inzwischen den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze ca. 30Sek. anbraten. Die **gehackten Tomaten** mit der **Zwiebelmarmelade**, 150ml Wasser, 1/2TL Salz und 1 Prise Pfeffer zugeben, dann 1TL Mehl einrühren und die **Sauce** ca. 6Min. köcheln lassen.



5. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und in der Pfanne mit 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz bei sehr starker Hitze 2-3Min. auf jeder Seite goldbraun und gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen und das **Fleisch** mit **3/4 der Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack** würzen.



3. Käse reiben

Den **Käse** fein reiben.



6. Anrichten und servieren

Das **Gratin** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** anrichten und servieren.