

MARLEY SPOON



Za'atar-Hähnchenbrustfilet mit Kirschtomaten auf Rucola-Gurken-Bulgur

 ca. 25min  3-4 Personen

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

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 500g Kirschtomaten
- 300g Bulgur ¹
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 große Gurke
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- große ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

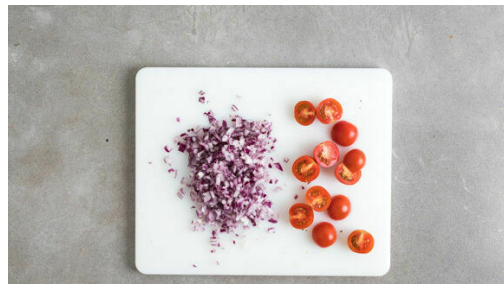
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

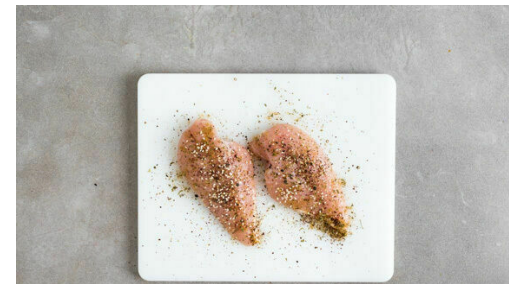
Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 13.0g, Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 42.9g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



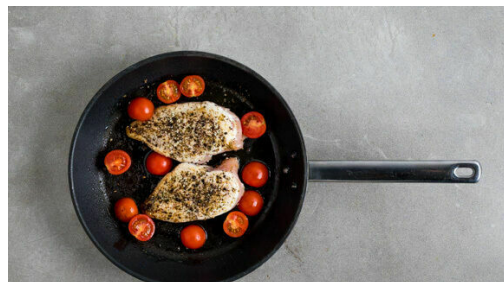
2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.



3. Bulgur zubereiten

Das **Brühwürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und bei niedriger Hitze 8-10Min. quellen lassen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** hinzugeben und die Pfanne 8-10Min. in den Ofen geben, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** und die **Tomaten** auch in eine Auflaufform geben und dann im Ofen garen.



5. Bulgur verfeinern

Währenddessen die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und unter den **Bulgur** mengen.



6. Anrichten und servieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Stücke schneiden und mit den gebackenen **Tomaten** und dem **Rucola** unter den **Bulgur** mischen. Nach Geschmack mit dem **Zitronensaft und -abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.