



Zartes Hähnchen mit Granatapfelglasur

auf Tomaten-Spinat-Bulgur mit Minze



20-30min



2 Personen

Fruchtig-säuerlicher Granatapfelsirup verfeinert das gebackene Hähnchen und die Bulgurbegleitung mit frischem Spinat und Tomate. Minze und eine leckere Gewürzmischung mit Thymian und Sesam vollenden den orientalischen Feierabend-Genuss. Lasst es euch schmecken!

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung ¹¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Granatapfelmelasse
- 1 Packung Babyspinat
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Lauchzwiebel
- 5g frische Minze

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- Grillpfanne oder mittelgroße Pfanne
- Küchenpinsel
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 593kcal, Fett 17.8g, Kohlenhydrate 60.1g, Eiweiß 43.2g



1. Bulgur garen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in einem Sieb abspülen und mit 1TL Olivenöl, der **1/2 der Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer verrühren. In das kochende Wasser geben und ca. 1Min. kochen lassen, anschließend ohne Hitzezufuhr abgedeckt 8-10Min. ziehen lassen.



4. Dressing anrühren

Die **restliche Granatapfelmelasse** mit 2EL Olivenöl., 2EL Wasser und je 1TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



2. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und waagrecht halbieren. Eine Grillpfanne oder mittelgroße Pfanne mit 1EL Olivenöl stark erhitzen und das **Fleisch** auf beiden Seiten 1-2Min. anbraten. Anschließend von beiden Seiten salzen und pfeffern und in eine Auflaufform geben. Mit der **1/2 der Granatapfelmelasse** bestreichen und ca. 8Min. im Ofen garen, bis das **Fleisch** durch ist.



5. Bulgur verfeinern

Den **Spinat**, die **Tomaten** und die **weißen Lauchzwiebeln** unter den **Bulgur** mengen, dann die **1/2 des Dressings** untermischen und nach Belieben mit der **restlichen Gewürzmischung** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



3. Gemüse schneiden

Den **Spinat** fein hacken. Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Lauchzwiebel** schräg in feine Ringe schneiden, den **weißen** und **grünen Teil** getrennt aufbewahren.



6. Minze schneiden

Die **Minzeblätter** abzupfen und sehr fein schneiden. Das **Hähnchen** mit dem **Tomaten-Spinat-Bulgur** anrichten, nach Belieben mit dem ausgetretenen Bratensaft beträufeln und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** und der **Minze** garnieren. Mit dem **restlichen Dressing** servieren.