



Hähnchen auf Bulgur-Tomaten-Pilaw

mit Kichererbsen und Zucchini



30-40min



2 Personen

In der orientalischen Küche ist Bulgur neben Reis eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Um Bulgur herzustellen, wird Hartweizengrieß zunächst eingeweicht und im Anschluss mit Dampf gegart und gemahlen. Gemeinsam mit geriebener Zucchini, Kichererbsen und zu mariniertem Harissa-Hähnchen wird dich das nahrhafte Korn begeistern!

Was du von uns bekommst

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Zucchini
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 200g passierte Tomaten
- 1 Dose Kichererbsen
- 20g frische Petersilie
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- mittelgroßer Kochtopf
- Messbecher
- Küchenreibe
- Sieb

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

Allergene

Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 819kcal, Fett 23.9g,
Kohlenhydrate 87.3g, Eiweiß 55.6g



1. Fleisch würzen

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung nach Geschmack** sowie 1 Prise Salz und Zucker vermengen. Bis zur weiteren Verwendung beiseitestellen.



2. Zucchini reiben

Die **Zucchini** mit der groben Seite einer Küchenreibe raspeln. Das überschüssige Wasser in einem Sieb mit den Händen auswringen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln.



3. Tomatensud ansetzen

Die **1/2 des Brühgewürzes** in 250ml heißem Wasser auflösen. Die **Zwiebeln** und den **Knoblauch** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 1-2Min. anschwitzen, dann mit der **1/2 der passierten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen. **Tipp:** Die **restlichen Tomaten** für eine Nudelsauce verwenden.



4. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** in einem Sieb abtropfen lassen und mit der geriebenen **Zucchini** und dem **Bulgur** in den **Tomatensud** rühren. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann 8-10Min. auf niedriger Hitze sanft köcheln lassen. Gelegentlich umrühren und ggf. etwas Wasser nachgießen, falls die Flüssigkeit zu schnell verdampft.



5. Fleisch garen

Die **Hähnchenstücke** auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen und im Ofen auf der mittleren Schiene 8-10Min. garen.



6. Dip zubereiten

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Ca. **1/3 der Petersilie** mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **restliche Petersilie** unter den fertigen **Bulgur-Pilaw** mischen und den **Pilaw** mit dem **Hähnchen** und dem **Joghurdip** anrichten und servieren.