



## Aromatisches Za'atar-Hähnchen

mit buntem Bulgursalat



ca. 25min



3-4 Personen

Na, ist der letzte Besuch auf dem Basar schon etwas länger her? Kein Problem, dieses Rezept strotzt nur so vor leckeren Gewürzen – und ist dabei gar nicht scharf. Za'atar ist eine spannende Mischung aus Sesam, Thymian, Oregano, Salz und Sumach, einem fruchtig-mediterranen Gewürz. Wer also seine Geschmacksknospen kitzeln will, wird an diesem frischen, aber sättigenden Salat mit aromatischem Hähnchen viel Freude haben.



### Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 3 Tomaten
- 1 große Gurke
- 20g Dill & Petersilie

### Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

### Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher

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

### Allergene

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

### Nährwertangaben pro Portion

Energie 683kcal, Fett 31.3g, Kohlenhydrate 56.1g, Eiweiß 39.3g



#### 1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln und mit 2EL Olivenöl, 2TL Essig, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Würzsauce** einreiben.



#### 4. Hähnchen braten

Ggf. überschüssige **Würzsauce** vom **Fleisch** abtropfen lassen und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten.



#### 2. 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.



#### 5. Salat mischen

1TL Salz in 3EL Essig auflösen. 4EL Olivenöl und die **restliche Gewürzmischung** zugeben, alles zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken. Den **Bulgur**, die **Kräuter**, die **Tomatenwürfel** und die **Gurkenscheiben** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.



#### 3. Gemüse schneiden

Während der **Bulgur** kocht, die **Tomaten** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurken** längs vierteln und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



#### 6. Gut gedippt ...

Dip gefällig? In der Abteilung „einfach und köstlich“ bietet sich der Joghurdip an: Cremig rühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken – fertig! Wer mag, kann auch ein paar Kräuter vom Bulgursalat abzweigen, fein hacken und unter den Joghurt rühren.