



Mediterranes Hähnchen mit Oregano

auf Tomaten-Bulgur mit Käse und Petersilie



30-40min



2 Personen

Heute haben wir dir die Aromen der Mittelmeerküche in deine Box gepackt für ein rundum gelungenes Abendessen! Das zarte Hähnchenfleisch mit einer Honig-Oregano-Mischung bestrichen und im Ofen gegart. Dabei leisten ihm bunte Kirschtomaten Gesellschaft, die durch das Backen noch köstlicher werden. Serviert wird alles auf einem Bett auf lockerem Bulgur mit Oliven, für den Feinschliff sorgen Hirtenkäse und frische Petersilie!

Was du von uns bekommst

- 1 Zwiebel
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung bunte Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Hirtenkäse ⁷
- 1 Päckchen Basilikumöl

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1EL Honig
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

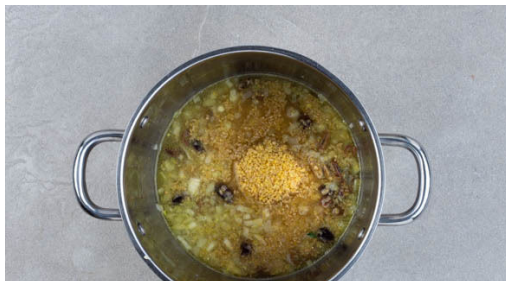
Nährwertangaben pro Portion

Energie 860kcal, Fett 41.7g, Kohlenhydrate 68.7g, Eiweiß 47.9g



1. Zwiebel schneiden

Den Backofen auf 180°C Umluft (200°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Den **Knoblauch** schälen und ebenfalls fein würfeln. Ca. **1/3 des Oregano** mit 1EL Honig sowie 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren.



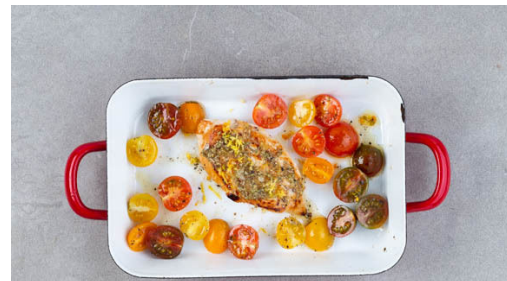
4. Bulgur kochen

Die **Zwiebeln**, den **Knoblauch** und die **Oliven** in einem mittelgroßen Topf mit 1-2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anschwitzen. Den **Bulgur** unterrühren, mit der **Brühe** ablöschen und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. garen, bis der **Bulgur** die Flüssigkeit aufgesaugt hat und weich ist.



2. Tomaten schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



5. Fleisch garen

Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen und in einer kleinen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. scharf anbraten. Das **Fleisch** in eine Auflaufform geben und mit der **Oregano-Honig-Mischung** bestreichen. Die **Kirschtomaten** hinzugeben, mit Salz, Pfeffer würzen und die Auflaufform 8-10Min. in den Ofen geben, bis das **Fleisch** in der Mitte durch ist.



3. Petersilie hacken

Die **Petersilie samt Stängeln** fein hacken. Die **Oliven** längs halbieren. Das **Brühwürz** in 450ml heißem Wasser auflösen.



6. Bulgur verfeinern

Den **Käse** mit den Fingern zerbröseln. Den **Bulgur** mit dem **Zitronensaft** und **-abrieb** nach Geschmack verfeinern und mit Salz und Pfeffer würzen. Anschließend auf Teller verteilen und mit den **Kirschtomaten** und dem **Fleisch** belegen. Mit dem **Käse** und der **Petersilie** garnieren, nach Belieben mit dem **Basilikumöl** beträufeln und servieren.