



Mediterranes Hähnchen mit Oregano

auf Tomaten-Bulgur mit Käse und Petersilie



30-40min



3-4 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!

- 1 Zwiebel
- 3 Knoblauchzehen
- 1 Päckchen getrockneter Oregano
- 1 Packung bunte Kirschtomaten
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g frische Petersilie
- 2 Packungen schwarze Oliven
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 400g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Hirtenkäse ⁷
- 1 Päckchen Basilikumöl

- Salz und schwarzer Pfeffer
- 1-2EL Honig
- Olivenöl

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

Energie 711kcal, Fett 29.2g,
Kohlenhydrate 65.1g, Eiweiß 43.0g



4. Bulgur kochen

2. Tomaten schneiden

5. Fleisch garen

3. Petersilie hacken

6. Bulgur verfeinern

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**