



Aromatisches Za'atar-Hähnchen

mit buntem Bulgursalat



ca. 25min



4 Portionen

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 ¹
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 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.