



Za'atar-Hähnchenbrustfilet

mit Kirschtomaten auf Rucola-Bulgur



20-30min



3-4 Personen

Das Hähnchen wird mit orientalischer Za'atar-Gewürzmischung verfeinert und zusammen mit süßen Kirschtomaten im Ofen gebacken, bis es außen schön kross, aber innen noch saftig ist. Dazu gibt es einen leichten Bulgursalat mit Rucola und Zitrone. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- große, ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

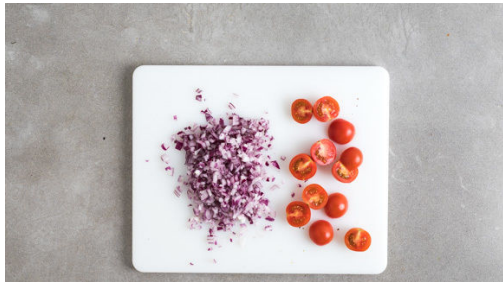
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

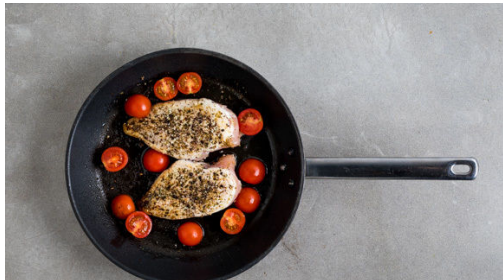
Nährwertangaben pro Portion

Energie 544kcal, Fett 13.9g, Kohlenhydrate 54.6g, Eiweiß 46.2g



1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** hinzugeben und die Pfanne 8-10Min. in den Ofen geben, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** und die **Tomaten** auch in eine Auflaufform geben und dann im Ofen garen.



2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 1-2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.



5. Bulgur verfeinern

Währenddessen die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und unter den **Bulgur** mengen.



3. Bulgur kochen

Das **Brühwürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und bei niedriger Hitze 8-10Min. quellen lassen.



6. Anrichten und servieren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die gebackenen **Tomaten** und den **Rucola** unter den **Bulgur** mischen und nach Geschmack mit dem **Zitronensaft**, dem **Zitronenabrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.