



## Orientalisches Hähnchenfilet

mit Rucola-Bulgur und Kirschtomaten



20-30min



3-4 Personen

Kreuzkümmel und Zimt, Knoblauch und Nelke – das sind nur einige der Gewürze, die in diesem aromatischen Gericht den Ton angeben. Sie verfeinern das saftige Hähnchenfleisch, das mit einem würzig-frischen Bulgursalat mit Rucola und fruchtigen Kirschtomaten serviert wird. So lassen wir uns den Sommer schmecken!

## Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 300g Bulgur 1
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Päckchen Hühnerbrühgewürz
- 1 unbeschädigte Zitrone
- 1 Packung Rucola

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- 2 mittelgroße Pfannen
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse

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

## Allergene

Gluten (1). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 526kcal, Fett 13.8g, Kohlenhydrate 55.5g, Eiweiß 40.6g



### 1. Gemüse vorbereiten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden. Die **Tomaten** halbieren.



### 4. Gemüse anbraten

Die **Zwiebeln** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. glasig anschwitzen. Die **Tomaten** hinzugeben und 1-2Min. mitbraten. Darauf achten, dass die **Tomaten** nicht zu weich gekocht werden.



### 2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und Pfeffer rundum einreiben.



### 5. Fleisch braten

Das **Fleisch** von beiden Seiten salzen und in einer zweiten mittelgroßen Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. anbraten. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Rucola** und den **Tomaten-Zwiebel-Mix** unter den **Bulgur** mischen und den **Salat** mit 1TL **Zitronenschale**, 1-2EL **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



### 3. Bulgur kochen

Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** einröhren und bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



### 6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Rucola-Bulgur-Salat** anrichten und servieren.