



Orientalisches Hähnchenfilet

mit Rucola-Bulgur und Kirschtomaten



20-30min



2 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!

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Rucola

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

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

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 705kcal, Fett 20.7g,
Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 43.5g



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



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.



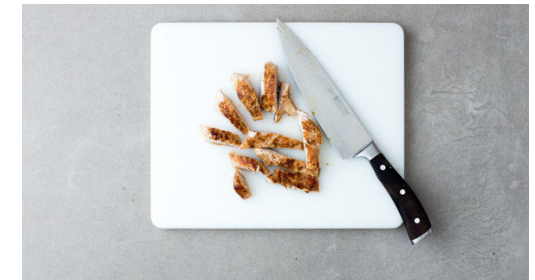
In einem mittelgroßen Topf 500ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, der Länge nach in **2 Stücke** schneiden und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und Pfeffer rundum einreiben.



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 **1/2-1TL Zitronenschale, 1EL Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken.



Die **1/2 des Brühwurzes** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** einrühren und bei niedriger Hitze 8-10Min. köcheln lassen.



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