



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!

Was du von uns bekommst

- 1 rote Zwiebel
- 1 Packung Kirschtomaten
- 200g Bulgur
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte 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 705kcal, Fett 20.7g, Kohlenhydrate 78.7g, Eiweiß 43.5g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Fleisch würzen

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.



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.



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



3. Bulgur kochen

Die **1/2 des Brühgewürzes** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** einrühren 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.