



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
- 2 Packungen Kirschtomaten
- 400g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

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

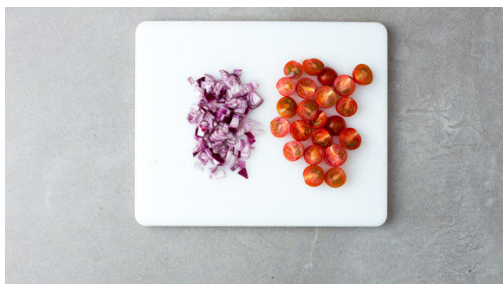
Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 622kcal, Fett 13.1g, Kohlenhydrate 75.0g, Eiweiß 42.9g



1. Gemüse vorbereiten

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



2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 900ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und Pfeffer rundum einreiben.



3. Bulgur kochen

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



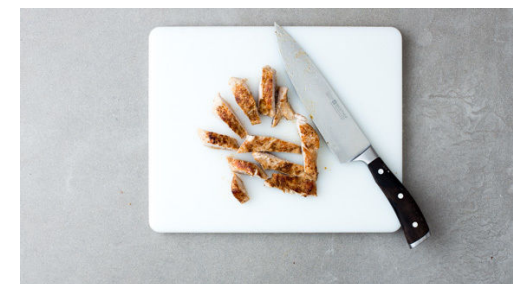
4. Gemüse anbraten

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



6. Fleisch schneiden

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