



## Aromatisches Za'atar-Hähnchen

mit buntem Bulgursalat



ca. 25min



2 Portionen

Na, ist der letzte Besuch auf dem Basar schon etwas länger her? Kein Problem, dieses Rezept strotzt nur so vor leckeren Gewürzen - und ist dabei gar nicht scharf. Za'atar ist eine spannende Mischung aus Sesam, Thymian, Oregano, Salz und Sumach, einem fruchtig-mediterranen Gewürz. Wer also seine Geschmacksknospen kitzeln will, wird an diesem frischen, aber sättigenden Salat mit aromatischem Hähnchen viel Freude haben.

## Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung <sup>2</sup>
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 2 Tomaten
- 1 Gurke
- 10g Dill & Petersilie

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Messbecher

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

## Kochtipp

Um möglichst viel Saft aus der Zitrone zu gewinnen, über die Arbeitsplatte rollen und dabei fest mit der Hand drücken. So wird mehr Saft aus dem Fruchtfleisch freigesetzt.

## Allergene

Gluten (1), Sesamsamen (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 752kcal, Fett 37.7g, Kohlenhydrate 60.4g, Eiweiß 40.0g



### 1. Wasser aufkochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



### 2. Fleisch schneiden

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln und mit 1EL Olivenöl, **1TL Zitronensaft**, **1/4 der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Würzsauce** einreiben.



### 4. Gemüse schneiden

Während der **Bulgur** kocht, die **Tomaten** vierteln und in ca. 1cm große Würfel schneiden, dabei den Strunk entfernen. Die **Gurke** längs vierteln und quer in ca. 1cm dicke Scheiben schneiden. Die **Kräuter samt Stängeln** grob schneiden.



### 5. Hähnchen braten

Ggf. überschüssige **Würzsauce** vom **Fleisch** abtropfen lassen und das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. **1/2TL Salz** in dem **restlichen Zitronensaft** auflösen. **3EL Olivenöl** und **1/3 der restlichen Gewürzmischung** zugeben, alles zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



### 3. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



### 6. Salat mischen

Den **Bulgur**, die **Kräuter**, die **Tomatenwürfel**, die **Gurkenscheiben** und die **1/2 oder mehr der Zitronenschale** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.