



Bio-Hähnchenfilet mit Za'atar

an buntem Bulgursalat



ca. 25min



4 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 Bio-Hähnchen viel Freude haben.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 3 Tomaten
- 2 Gurken
- 20g Dill & Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 688kcal, Fett 31.4g,
Kohlenhydrate 58.2g, Eiweiß 39.6g



1. Wasser aufkochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen.



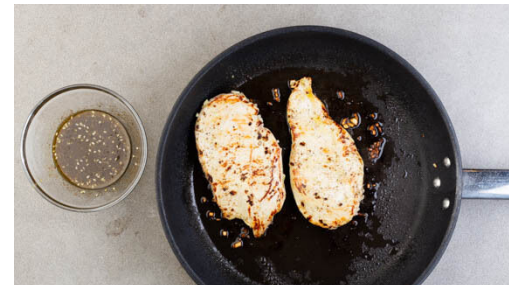
4. Gemüse schneiden

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



2. Fleisch schneiden

Den **Knoblauch** schälen, sehr fein würfeln und mit 2EL Olivenöl, **2TL Zitronensaft**, der **½ der Gewürzmischung** und 1 kräftigen Prise Salz zu einer **Sauce** verrühren. Das **Fleisch** mit Küchenkrepp trocken tupfen, horizontal in **je 2 gleich große Stücke** schneiden und mit der **Würzsauce** einreiben.



5. Hähnchen braten

Ggf. überschüssige **Würzsauce** vom **Fleisch** abtropfen lassen und das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei starker Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. 1TL Salz in dem **restlichen Zitronensaft** auflösen. 4EL Olivenöl und die **restliche 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 **Zitronenschale** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.