



Bio-Hähnchenfilet mit Za'atar

an 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 Bio-Hähnchen viel Freude haben.

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung ²
- 1 Bio-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**, **¼ 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.



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.



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. ½TL Salz in dem **restlichen Zitronensaft** auflösen. 3EL Olivenöl und **⅓ der restlichen Gewürzmischung** zugeben, alles zu einem **Dressing** verrühren und mit Pfeffer abschmecken.



6. Salat mischen

Den **Bulgur**, die **Kräuter**, die **Tomatenwürfel**, die **Gurkenscheiben** und die **½ oder mehr der Zitronenschale** mit dem **Dressing** vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Hähnchen** mit dem **Bulgursalat** anrichten und servieren.