



Gegrilltes Hähnchen und Tomate

mit fruchtigem Nektarinen-Bulgursalat



30-40min



4 Portionen

Dieses Gewürz verleiht jedem Gericht einen Hauch von Orient! Rosenblätter und Zimt in der Mischung geben dem marinierten Fleisch einen aromatischen Touch, Kardamom und Muskatnuss sorgen für herbe Würze. Dazu gibt es Bulgur gemischt mit fruchtigen Nektarinen, die dein Balkonien-Abendessen geschmacklich zu etwas ganz Besonderem machen!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühgewürz
- 2 Pck. Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 2 Fleischtomaten
- 2 Lauchzwiebeln
- 3 Nektarinen
- 20g Petersilie & Minze
- 200g Feta ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Grillpfanne oder Grill
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Kochtipp

Wer das mit Freunden bei einem Grillabend zubereiten möchte, kann Salat und Fleisch vorbereiten und anschließend nur noch Fleisch und Tomaten kurz vor dem Essen frisch auf dem Grill zubereiten.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 698kcal, Fett 28.1g, Kohlenhydrate 65.5g, Eiweiß 43.9g



1. Hähnchen vorbereiten

Ggf. den Grill vorbereiten. Für den **Bulgur** in einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser mit dem **Brühgewürz** zum Kochen bringen. Die **Gewürzmischung** mit 2EL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz verrühren. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils der Länge nach halbieren und mit dem **Würzöl** einreiben.



2. Tomaten schneiden

Die **Tomaten** halbieren.



3. Bulgur kochen

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



4. Salat vorbereiten

In der Zwischenzeit die **Lauchzwiebeln** schräg in feine Ringe schneiden. Die **Nektarinen** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und mit der **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden.



5. Fleisch & Tomaten grillen

Das **Fleisch** in einer heißen Grillpfanne oder auf dem Grill bei starker Hitze auf jeder Seite 4-5Min. braten, bis es durch ist. Auf einem Teller abgedeckt warm halten. Die **Tomatenhälften** mit der Schnittfläche nach unten ebenfalls bei starker Hitze ca. 4Min. grillen.



6. Salat fertigstellen

Den **Feta** mit den Fingern oder einer Gabel zerkrümeln und mit den **Lauchzwiebeln**, den **Nektarinen** und den **Kräutern** unter den **Bulgur** mengen. Den **Salat** gut mit Salz und Pfeffer sowie 2EL Olivenöl abschmecken. Das **Hähnchen** und die **Tomaten** mit dem **Bulgursalat** servieren.