



## Za'atar-Hähnchenbrust

mit Rucola-Bulgur und Kirschtomaten



20-30min



2 Personen

Das Hähnchen wird mit orientalischer Za'atar-Gewürzmischung mariniert und zusammen mit süßen Kirschtomaten im Ofen gebacken, bis es außen schön kross und innen saftig ist. Dazu gibt es einen leichten Bulgursalat mit Rucola und Zitrone.



### Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Packung Kirschtomaten
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung<sup>11</sup>
- 1 Packung Rucola
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 rote Zwiebel
- 1 Geflügelbrühwürfel<sup>9</sup>

### Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer

### Küchenutensilien

- Backofen
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Zitronenpresse

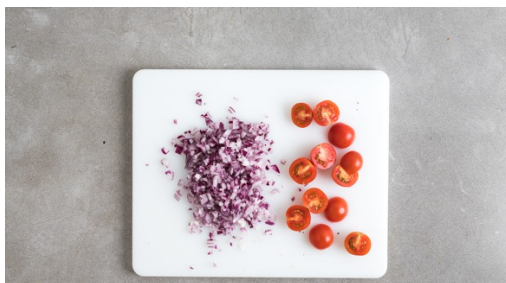
Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

### Allergene

Gluten (1), Sellerie (9), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

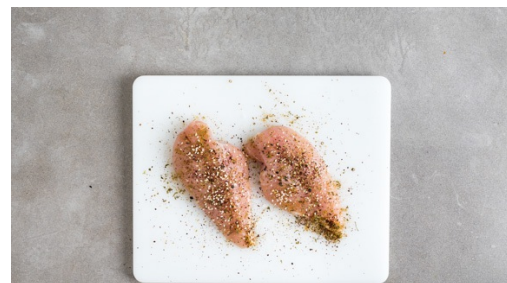
### Nährwertangaben pro Portion

Energie 685.0kcal, Fett 18.4g, Eiweiß 50.5g, Kohlenhydrate 73.3g



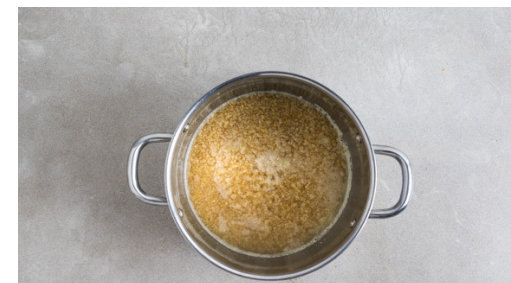
#### 1. Gemüse schneiden

Den Backofen auf 200°C Umluft (220°C Ober-/Unterhitze) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



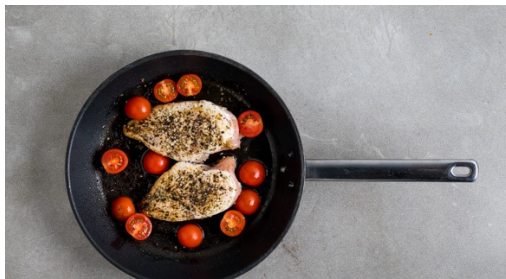
#### 2. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 400ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Hähnchenfleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung** und 1-2EL Olivenöl sowie Pfeffer nach Geschmack würzen. Beiseitestellen.



#### 3. Bulgur garen

Den **Brühwürfel** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und bei niedriger Hitze ca. 10-15Min. quellen lassen.



#### 4. Hähnchenbrust braten

Das **Hähnchen** von beiden Seiten salzen und in einer großen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2-3Min. von jeder Seite anbraten. Die **Kirschtomaten** hinzugeben und die Pfanne ca. 8-10Min. in den Ofen stellen. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Huhn** und die **Tomaten** einfach in eine Auflaufform geben und dann im Ofen garen.



#### 5. Zwiebeln untermischen

Währenddessen die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und anschließend unter den **Bulgur** mischen.



#### 6. Bulgur fertigstellen

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die gebackenen **Tomaten** und den **Rucola** unter den **Bulgur** mischen und nach Geschmack mit **Zitronensaft**, **Zitronenabrieb**, Salz und Pfeffer würzen. Die **Hähnchenbrust** schräg aufschneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.