MARLEY SPOON



Würzige Hähnchenwürfel

auf Blumenkohl-Bulgur-Taboulé mit Petersilie

ca. 20min 1 Portion

Auf den ersten Blick sieht es so aus, als hätten wir bei diesem Rezept das Gemüse vergessen – doch der Eindruck täuscht: Taboulé wird normalerweise mit Couscous zubereitet, aber wir wandeln das Konzept ab und verwenden Bulgur und vorgeschnittenen Blumenkohlreis. Der ist im Handumdrehen gar, schmeckt fein und sieht dabei so unscheinbar aus, dass er Gemüsekritiker glatt austricksen könnte. Raffiniert!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur [1]
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 400g Blumenkohlreis
- 25g Rauchmandeln [2]
- 10g Petersilie

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Pflanzenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Schalenfrüchte** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion
Energie 779kcal, Fett 36.4g, Kohlenhydrate 62.7g, Eiweiß 48.1g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 150ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Die **½ des Bulgurs** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



3. Blumenkohlreis braten

Die **½ des Blumenkohlreises** in einer mittelgroßen Pfanne mit ½EL Pflanzenöl und 1 kräftigen Prise Salz bei starker Hitze in ca. 4Min. gar und bissfest braten, dabei regelmäßig umrühren. Aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** in derselben Pfanne mit ½EL Pflanzenöl bei starker Hitze in 3–4Min. goldbraun und gar braten. Die Pfanne vom Herd nehmen.



5. Taboulé mischen

Die **Rauchmandeln** grob hacken. Die **Petersilie samt Stängeln** fein schneiden und mit dem **Blumenkohlreis**, dem **Bulgur**, ½EL Pflanzenöl, ½EL hellem Essig und 1 kräftigen Prise Salz zu einem **Taboulé** vermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** auf dem **Taboulé** anrichten und mit den **Rauchmandeln** garniert servieren.



6. Clevere Resteverwertung

Wer mag, kann den übrigen Bulgur und Blumenkohlreis nach derselben Methode garen und z. B. als Beilage oder als schnelle Salatgrundlage verwenden.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**