



Basilikum-Hähnchen auf Bulgursalat

mit gegrillter Zucchini und Trauben



ca. 25min



3-4 Personen

Ach ja, die guten Vorsätze. Es dauert nicht lang, bis die Laufschuhe in der Ecke stehen und die Reiswaffeln der Chipstüte weichen. Wer sich jetzt ertappt fühlt, dem sei versichert: Wir kennen das auch! Darum kommen heute goldbraun gebratenes Hähnchenfilet und lockerer Bulgur auf den Tisch. Die liefern ordentlich Eiweiß und passen perfekt zu gegrillter Zucchini, süßen Trauben, aromatischem Basilikum und angerösteten Mandeln!

Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur ¹
- 1 Päckchen Mandelblättchen ¹⁵
- 2 Zucchini
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln
- 10g Basilikum
- 1 Packung rote Weintrauben

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Grillpfanne
- Messbecher
- Sieb

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

Kochtipp

Wer keine Grillpfanne hat, kann die Zucchini-scheiben auch in einer normalen Pfanne braten.

Allergene

Gluten (1), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 708kcal, Fett 24.2g, Kohlenhydrate 71.4g, Eiweiß 43.9g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 1L leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** dazugeben und in 10-12Min. bissfest kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Mandeln** grob hacken und in einer großen Pfanne ohne Zugabe von Fett bei mittlerer Hitze 2-3Min. rösten. Die **Mandeln** aus der Pfanne nehmen und beiseitestellen. Die Pfanne aufbewahren.



4. Salat vorbereiten

Die **Salatblätter** grob zerpfücken. Die **Lauchzwiebeln** in dünne Ringe schneiden. Die **Basilikumblätter** in grobe Streifen schneiden. Die **Trauben** halbieren.



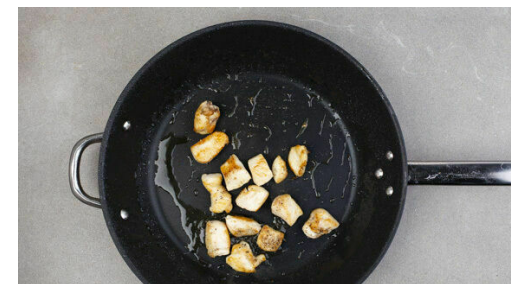
2. Zucchini grillen

Die **Zucchini** in Scheiben schneiden und die Schnittseiten mit etwas Olivenöl bepinseln. In einer Grillpfanne bei starker Hitze auf jeder Seite 1-2Min. grillen, bis die **Zucchini-scheiben** goldbraun und gar sind. Nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Den Vorgang wiederholen, bis alle **Zucchini-scheiben** gegrillt sind.



5. Dressing anrühren

Die **Zucchini** mit den **Salatblättern**, den **Lauchzwiebeln**, den **Trauben** und der **1/2 des Basilikums** vermengen. Aus 2EL Olivenöl, 2EL Essig (z. B. Balsamico) und je 1 Prise Salz und Pfeffer ein **Dressing** anrühren und unter den **Salat** mischen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und in der aufbewahrten Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 2-3Min. anbraten, bis die Unterseiten goldbraun sind, dabei nicht umrühren. Das **Fleisch** wenden und 2-3Min. auf der anderen Seite braten. Dann noch 1-2Min. unter regelmäßigem Rühren braten, bis das **Fleisch** auf allen Seiten goldbraun ist. Mit Salz und Pfeffer würzen und warm halten.



6. Gericht fertigstellen

Das **Fleisch** mit dem **restlichen Basilikum** vermengen und ggf. erneut mit Salz und Pfeffer abschmecken. 2EL Olivenöl und 2EL (hellen) Essig unter den **Bulgur** rühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den **Salat** unter den **Bulgur** heben, das **Fleisch** und die **Mandeln** darauf anrichten und servieren.