MARLEY SPOON



Saftiges Hähnchen auf Orangen-Bulgur

mit würzigem Rucola, Karotten und Sellerie

ca. 40min 4 Portionen

Ausgewogen zu essen ist schon eine Kunst für sich, aber eigentlich gar nicht so schwer. Hier kommt der Beweis: Saftiges Hähnchenbrustfilet, ein würziger Rucolasalat, Karotten und Sellerie machen es sich schön bunt und geschmeidig auf feinem Bulgur gemütlich. Für das spritzige Etwas sorgt ein Orangendressing. Mit diesem schicken Gericht bleibst du fit wie ein Turnschuh. Wir wünschen guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur [2]
- 2 Karotten
- 1 kleiner Knollensellerie [1]
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 unbehandelte Orangen
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 2TL Butter [3]
- 1TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- 2 große Pfannen
- Messbecher
- Sparschäler
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene
Enthält: **Sellerie** (1), **Gluten** (2), **Milch** (3), **Schwefeldioxid und Sulphite** (4).

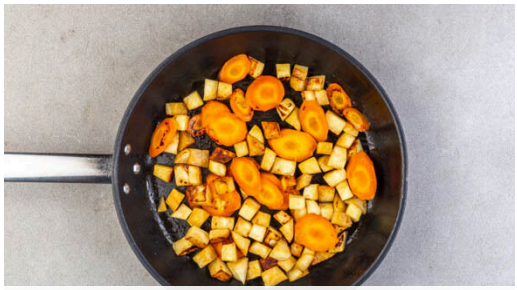
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 739kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 42.7g



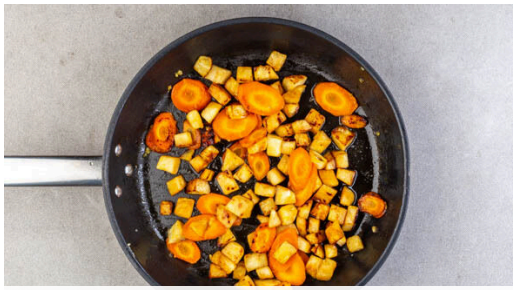
1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** 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. Gemüse braten

Die **Karotten** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** schälen und grob würfeln. Beides in einer großen Pfanne mit 2EL Olivenöl und je ½TL Salz und Pfeffer bei mittlerer Hitze 2–3Min. anbraten, dann den Boden der Pfanne mit Wasser bedecken und 6–7Min. weiterbraten, bis das Wasser verdampft und das **Gemüse** weich ist.



3. Gemüse glasieren

Den **Knoblauch** schälen und sehr fein würfeln oder durch eine Knoblauchpresse drücken, dann in die Pfanne geben und in ca. 1Min. duftend anbraten. Die Pfanne vom Herd nehmen, 2TL Butter und 1TL Honig unter das **Gemüse** rühren und bis zum Servieren beiseitestellen.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit der **½ der Gewürzmischung** und je ½TL Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten großen Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–4Min. gar braten.



5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orangen** halbieren und auspressen. **100ml Orangensaft**, **1TL Abrieb**, die **restliche Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl, 2EL Balsamicoessig und je ½TL Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack ggf. mehr **Orangensaft** zugeben.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit **4EL Dressing** vermengen, das **restliche Dressing** unter den **Bulgur** rühren. Den **Rucola**, das **Gemüse** und das **Fleisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.

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**