MARLEY SPOON



Za’atar-Bio-Hähnchen mit Kirschtomaten

auf zitronigem Paprika-Rucola-Bulgur

20-30min 4 Portionen

Das Bio-Hähnchenbrustfilet 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 gebratener Paprika, Rucola und Zitrone. Guten Appetit!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur [1]
- 2 Bio-Hähnchenbrustfilets
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 500g Kirschtomaten
- 2 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 100g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Kochtipp
Um zu testen, ob das Huhn durch ist, mit einem scharfen Messer einen kleinen Einschnitt machen. Wenn die austretende Flüssigkeit klar und das Fleisch fast weiß ist, ist das Huhn gar.

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

Kann Spuren enthalten von: Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite

Nährwertangaben pro Portion
Energie 672kcal, Fett 27.8g, Kohlenhydrate 58.5g, Eiweiß 40.3g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



2. Gemüse schneiden

Die **Kirschtomaten** halbieren. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in kleine Würfel schneiden. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln.



3. Bulgur kochen

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.



4. Fleisch und Tomaten garen

Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2–3Min. goldbraun anbraten. In eine Auflaufform geben, die **Kirschtomaten** um das **Fleisch** verteilen und alles 8–10Min. im Ofen backen, bis das **Fleisch** gar ist.



5. Paprika braten

Die **Paprika** und die **Zwiebeln** in derselben Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 3–5Min. anbraten, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Währenddessen die **Zitronenschale** abreiben und die **Zitrone** halbieren, **eine Hälfte** auspressen, die **andere Hälfte** in Spalten schneiden.



6. Salat zubereiten

Den **Bulgur** mit den **Kirschtomaten**, dem **Paprika-Zwiebel-Gemüse** und dem **Rucola** vermengen und den **Salat** mit **1–2TL Zitronenschale**, **1–2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** 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**