MARLEY SPOON



Za’atar-Bio-Hähnchen mit Kirschtomaten

auf zitronigem Paprika-Rucola-Bulgur

20-30min 2 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

- 150g Bulgur [1]
- 1 Bio-Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. Za'atar-Gewürzmischung [2]
- 250g Kirschtomaten
- 1 Paprika
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße 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 713kcal, Fett 30.4g, Kohlenhydrate 62.5g, Eiweiß 40.9g



1. Fleisch vorbereiten

Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, längs halbieren und mit 1EL Olivenöl, der **½ der Gewürzmischung** und je 1 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 mittelgroßen Pfanne mit 2TL 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 2TL 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 **1TL Zitronenschale**, **1–2EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zitronenspalten** servieren.