MARLEY SPOON



Saftiges Hähnchen auf Orangen-Bulgur

mit würzigem Rucola, Karotten und Sellerie

ca. 30min 2 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

- 150g Bulgur [2]
- 1 Karotte
- 1 Stück Knollensellerie [1]
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 unbehandelte Orange
- 50g Rucola

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter [3]
- ½TL Honig
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Balsamicoessig [4]

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- 2 mittelgroße 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).

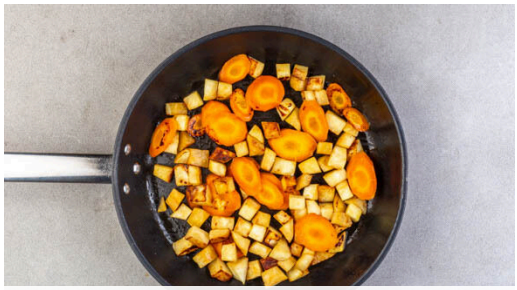
Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schalenfrüchte

Nährwertangaben pro Portion
Energie 741kcal, Fett 28.9g, Kohlenhydrate 71.0g, Eiweiß 42.8g



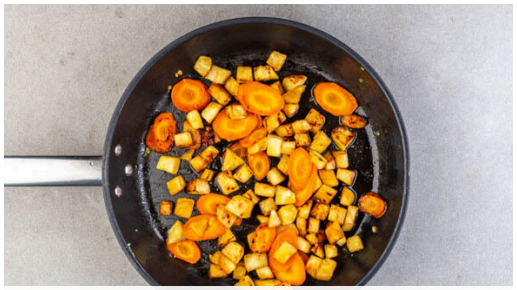
1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml 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 **Karotte** ggf. schälen und schräg in dünne Scheiben schneiden. Den **Sellerie** schälen und grob würfeln. Beides in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl und je 1 kräftigen Prise 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, 1TL Butter und ½TL 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 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer würzen. In einer zweiten mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite in 3–4Min. gar braten.



5. Dressing zubereiten

Die **Orangenschale** fein abreiben, dann die **Orange** halbieren und auspressen. **50ml Orangensaft**, **1TL Abrieb**, die **restliche Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, 1EL Balsamicoessig und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren. Nach Geschmack ggf. mehr **Orangensaft** zugeben.



6. Fertigstellen & servieren

Den **Rucola** mit **2EL Dressing** vermengen, das **restliche Dressing** unter den **Bulgur** rühren. Den **Rucola**, das **Gemüse** und das **Fleisch** auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.