



Hähnchenbrust orientalische Art

dazu Bulgursalat mit Aprikosen und Joghurtdip



ca. 25min



2 Personen

Wusstest du, dass Ras el-Hanout aus nicht weniger als zehn verschiedenen Gewürzen besteht? In manchen Regionen sind es gar mehr als dreißig! Dabei hat jeder Händler seine ganz eigene Mischung. Unsere Version mit Kardamom, Zimt und Nelken passt wunderbar zum zarten Hähnchenbrustfilet, dem locker-leichten Bulgursalat mit süßen Aprikosen und dem frischen Joghurtdip. Mmmh!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur¹
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 1 Karotte
- 50g blanchierte Mandeln¹⁵
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 50g getrocknete Aprikosen¹²
- 1 Kopfsalat
- 1 Lauchzwiebel

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- kleiner Topf
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Schwefeldioxid und Sulphite (12), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

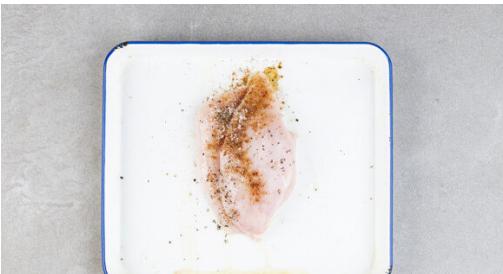
Nährwertangaben pro Portion

Energie 999kcal, Fett 39.1g, Kohlenhydrate 97.5g, Eiweiß 53.1g



1. Joghurt verfeinern

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Joghurt** mit **1/4 der Harissa-Gewürzmischung oder mehr nach Geschmack**, 1 kräftigen Prise Salz und 1 Prise Pfeffer glatt rühren und kühl stellen.



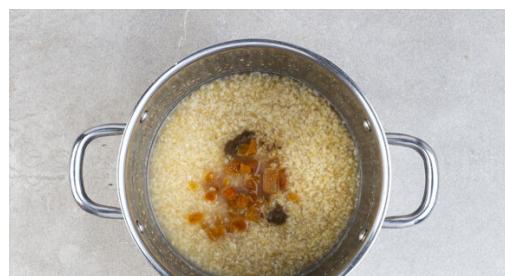
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, mit 1EL Olivenöl, der **1/2 des Ras el-Hanout** und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben und in eine Auflaufform legen.



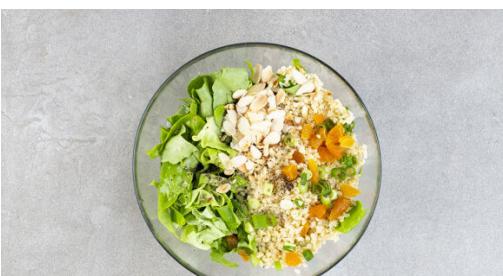
3. Karotten rösten

Die **Karotte** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer weiteren Auflaufform mit 1EL Olivenöl, dem **restlichen Ras el-Hanout** und je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen. Das **Fleisch** und die **Karotten** in den Ofen geben und 12-15Min. backen, bis das **Fleisch** gar ist. In den letzten 2-3Min. die **Mandeln** zu den **Karotten** geben und mitrösten.



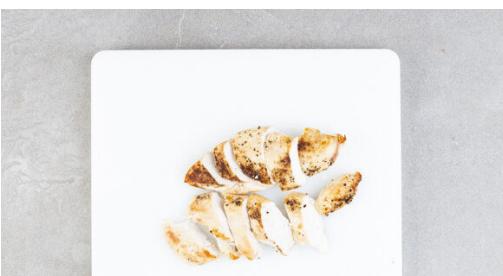
4. Bulgur kochen

Den **Bulgur** und den **Kreuzkümmel** in das kochende Wasser rühren und bei mittlerer bis niedriger Hitze 4-5Min. kochen. Dann die **Aprikosen** zufügen und den **Bulgur** mit den **Aprikosen** in weiteren 4-5Min. bissfest kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



5. Salat mischen

Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebel** in dünne Ringe schneiden. Die **Mandeln** grob hacken. Den **Bulgur** mit einer Gabel auflockern und mit den **Mandeln**, dem **Salat**, der **1/2 der Lauchzwiebeln**, 1EL Olivenöl, 1EL Essig (bevorzugt Weiß- oder Rotweinessig) und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



6. Fleisch schneiden

Das **Fleisch** in Tranchen schneiden, mit den **Karotten** auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **restlichen Lauchzwiebeln** garniert servieren. Den **Joghurtdip** dazu reichen.