



Hähnchenbrust orientalische Art

dazu Bulgursalat mit Aprikosen und Joghurtdip



ca. 25min



3-4 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!

- 400g Bulgur ¹
- 2 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Harissa-Gewürzmischung
- 2 Packungen Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Ras-el-Hanout-Gewürzmischung
- 2 Karotten
- 100g blanchierte Mandeln ¹⁵
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 100g getrocknete Aprikosen ¹²
- 1 Kopfsalat
- 2 Lauchzwiebeln

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- Backofen
- 2 Auflaufformen
- mittelgroßer Topf
- Messbecher
- Sieb

Energie 979kcal, Fett 38.4g,
Kohlenhydrate 95.0g, Eiweiß 51.8g



Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. In einem mittelgroßen Topf 800ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Joghurt** mit der **1/2 der Harissa oder mehr nach Geschmack**, 2 Prisen Salz und 1 kräftigen Prise Pfeffer glatt rühren und kühl stellen.



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.



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



Den **Salat** vom Strunk befreien und in mundgerechte Stücke schneiden. Die **Lauchzwiebeln** 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**, 2EL Olivenöl, 2EL Essig (bevorzugt Weiß- oder Rotweinessig) und je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Karotten** ggf. schälen, in dünne Scheiben schneiden und in einer weiteren Auflaufform mit 2EL Olivenöl, dem **restlichen Ras el-Hanout** und je 1 kräftigen 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.



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