



Za'atar-Hähnchenbrustfilet

mit Kirschtomaten auf Rucola-Gurken-Bulgur



ca. 25min



3-4 Personen

Das Hähnchen wird mit orientalischer Za'atar-Gewürzmischung verfeinert und zusammen mit süßen Kirschtomaten im Ofen gebacken, bis es außen schön kross, aber innen noch saftig ist. Dazu gibt es einen leichten Bulgursalat mit Rucola, Gurke und Zitrone. Guten Appetit!

- 1 rote Zwiebel
- 500g Kirschtomaten
- 400g Bulgur ¹
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Za'atar-
Gewürzmischung ¹¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 100g Rucola

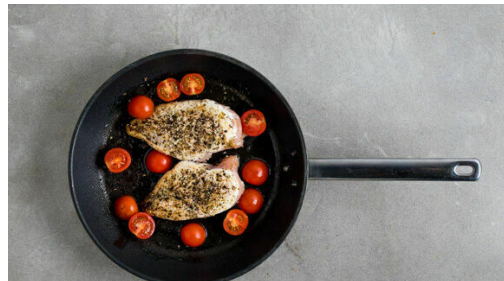
- Salz und schwarzer Pfeffer
- Olivenöl

- Backofen
- mittelgroßer Topf
- große ofenfeste Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Energie 630kcal, Fett 13.0g,
Kohlenhydrate 77.5g, Eiweiß 42.9g



Den Backofen auf 220°C (200°C Umluft) vorheizen. Die **Zwiebel** schälen, halbieren und fein würfeln. Die **Kirschtomaten** halbieren.



Das **Fleisch** in einer großen, ofenfesten Pfanne bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 2-3Min. anbraten. Die **Kirschtomaten** hinzugeben und die Pfanne 8-10Min. in den Ofen geben, bis das **Fleisch** durch ist. **Tipp:** Wer keine ofenfeste Pfanne hat, kann das **Fleisch** und die **Tomaten** auch in eine Auflaufform geben und dann im Ofen garen.



In einem mittelgroßen Topf 800ml Wasser zum Kochen bringen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit der **1/2 der Gewürzmischung**, 2EL Olivenöl sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Beiseitestellen.



Währenddessen die **Zwiebeln** mit 1EL Olivenöl in einer kleinen Pfanne bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anschwitzen und unter den **Bulgur** mengen.



Das **Brühgewürz** im kochenden Wasser auflösen, dann den **Bulgur** unterrühren und bei niedriger Hitze 8-10Min. quellen lassen.



Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Gurke** längs vierteln, in kleine Stücke schneiden und mit den gebackenen **Tomaten** und dem **Rucola** unter den **Bulgur** mischen. Nach Geschmack mit dem **Zitronensaft und -abrieb** sowie Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** schräg in Tranchen schneiden, auf dem **Bulgur** anrichten und servieren.