



Hähnchen mit Tajine-Gewürzen

mit Zitronen-Bulgur und Safran-Gemüse



20-30min



2 Personen

In der Kürze liegt die Würze! So bereitest du heute dein Hähnchen zu, denn vor dem Anbraten gibst du ihm ganz fix eine aromatische Massage aus marokkanischen Gewürzen. Auch Brokkoli und Lauch bekommen eine kleine Luxus-Behandlung, sie werden nämlich in goldener Safranbrühe geschmort. Und Safran gilt als eines der edelsten und teuersten Gewürze überhaupt! Mit lockerem Bulgur und Kräuter-Joghurt serviert, einfach köstlich.

Was du von uns bekommst

- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur ¹
- 1 Brokkoli
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Päckchen Safran
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Tajine-Gewürzmischung
- 200g geschnittener Lauch
- 1 unbehandelte Zitrone
- 10g Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 694kcal, Fett 23.4g, Kohlenhydrate 65.2g, Eiweiß 47.1g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf das **Brühgewürz** mit 600ml Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. In ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



2. Zutaten vorbereiten

Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen zerteilen. **Tipp:** Wer mag, kann den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Den **Knoblauch** schälen und in feine Scheibchen schneiden. Den **Safran** in 2EL warmem Wasser einweichen.



3. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren, mit der **Gewürzmischung** einreiben und nach Belieben mit Salz und Pfeffer würzen. Das **Fleisch** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze auf jeder Seite 3-4Min. gar braten, aus der Pfanne nehmen und abgedeckt warm halten.



4. Gemüse köcheln

Den **Lauch** und den **Knoblauch** in derselben Pfanne mit 2EL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 1-2Min. anbraten. Den **Brokkoli** mit je 1 Prise Salz und Pfeffer dazugeben, ca. 1Min. weiterbraten und mit dem **Safranwasser** und 100ml Wasser ablöschen. Aufkochen lassen und 4-5Min. köcheln lassen, bis der **Brokkoli** gar ist. Nach Bedarf etwas mehr Wasser hinzugeben.



5. Joghurt verrühren

Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Dill samt Stängeln** fein schneiden. Den **Joghurt** mit der **Zitronenschale**, dem **Dill** und je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Das **Fleisch** in die Pfanne zu dem **Gemüse** geben und ca. 1Min. mitköcheln.



6. Anrichten und servieren

Den **Bulgur** mit 2EL **Zitronensaft** sowie Salz und Pfeffer abschmecken und auf tiefe Teller verteilen. Das **Fleisch** und das **Gemüse** darauf anrichten und mit dem **Kräuter-Joghurt** garniert servieren.