



Za'atar-Hähnchen und gerösteter Brokkoli

mit Bulgur und zweierlei Saucen



20-30min



2 Personen

Wer die Wahl hat, hat es gut! Denn ganz ohne die lästige Qual des Entscheidens kannst du das nach Sesam und Thymian duftende Hähnchen abwechselnd in einen kühlenden Kreuzkümmel-Joghurt und in eine rustikale Tomatensauce mit geröstetem Knoblauch dippen. Der kross angeröstete Brokkoli hat aber sicher auch nichts gegen einen Sprung ins frische Nass! Jetzt wird's doch wieder knifflig ...

Was du von uns bekommst

- 1 Tomate
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Brokkoli
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Becher Joghurt⁷
- 1 Päckchen gemahlener Kreuzkümmel
- 1 Päckchen Gemüsebrühgewürz
- 150g Bulgur¹
- 25ml Sojasauce^{1,6}
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Za'atar-Gewürzmischung¹¹
- 10g Minze & Dill

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl

Küchenutensilien

- Backofen und Auflaufform
- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer mit hohem Gefäß
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse

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

Allergene

Gluten (1), Sojabohnen (6), Milch (7), Sesamsamen (11). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 685kcal, Fett 23.9g, Kohlenhydrate 63.3g, Eiweiß 47.0g



1. Zutaten vorbereiten

Den Backofen auf 240°C (220°C Umluft) vorheizen. Die **Tomate** vierteln. Den **Knoblauch** schälen. Den **Brokkoli** in mundgerechte Röschen schneiden. Ggf. den **Brokkolistrunk** schälen und klein schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Den **Joghurt** mit **1/2TL Kreuzkümmel** und je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einer **Sauce** verrühren.



4. Fleisch braten

Das **Fleisch** trocken tupfen und horizontal halbieren, dann mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl und je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. Das **Fleisch** in einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite gar und goldbraun braten.



2. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser mit der **1/2 des Brühgewürzes** zum Kochen bringen. Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Den Topf vom Herd nehmen und den **Bulgur** ca. 5Min abgedeckt ziehen lassen.



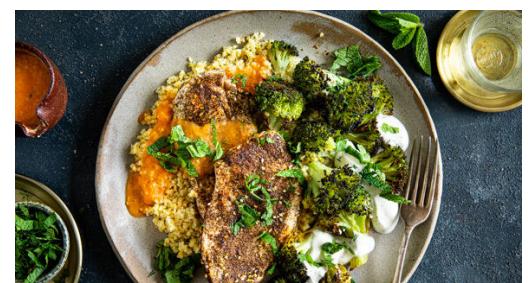
5. Sauce pürieren

Die gebackenen **Tomaten**, den **Knoblauch**, **1/2TL Zitronenschale**, den **restlichen Zitronensaft** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer in einem hohen Gefäß mit einem Stabmixer zu einer glatten **Sauce** pürieren.



3. Gemüse backen

Die **1/2 des Zitronensafts** mit der **1/2 der Sojasauce, 1/2TL Kreuzkümmel** und **1EL Olivenöl** zu einem **Würzöl** verrühren. Den **Brokkoli** mit dem **Würzöl** vermengen und in eine mittelgroße Auflaufform geben. Die **Tomatenspalten** mit dem **Knoblauch** dazugeben und 10-12Min. im Ofen backen, bis das **Gemüse** gar und goldbraun ist.



6. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen, dann mit dem **Dill** **samt Stängeln** grob schneiden. Den **Bulgur** und den **Brokkoli** auf Teller verteilen, das **Fleisch** darauf anrichten, mit der **Tomaten- und der Joghurtsauce** beträufeln und mit den **Kräutern** garniert servieren.