

Jacqueline Amirfallah
Bulgursalat mit Hähnchenbrust

Mittwoch, 14. Juli 2021
Rezept für 4 Personen

Dauer: 45 Minuten
Schwierigkeitsgrad: Leicht
Asia & Weltküche, Leichte Küche

Zutaten:

1	rote Zwiebel
4 EL	Olivenöl
etwas	Kreuzkümmel (Cumin, gemahlen)
650 ml	Gemüsebrühe
etwas	Salz
etwas	Pfeffer
200 g	Bulgur
1 Bund	Koriandergrün
4 Stück	Hähnchenbrust mit Haut und Flügelknochen
etwas	Kurkuma (Gelbwurz, gemahlen)
1	Salatgurke
1 Bund	Lauchzwiebeln
50 g	ganze Mandelkerne
2 EL	Berberitzen
1 Spritzer	Zitronensaft



Zubereitung:

1. Den Backofen auf 90 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
2. Für den Bulgursalat die rote Zwiebel schälen und in feine Würfel schneiden.
3. Die gewürfelten Zwiebeln in 1 EL Olivenöl anbraten, Kreuzkümmel zugeben und mit Gemüsebrühe ablöschen, mit Salz und Pfeffer abschmecken.
4. Anschließend den Bulgur zugeben und ca. 20 Minuten köcheln.
5. In der Zwischenzeit den Koriander waschen, trockenschütteln und die Blätter abzupfen.
6. Die Haut der Hähnchenbrust hochziehen und unter der Haut das Fleisch salzen, mit Kurkuma würzen, und mit einigen Blättern Koriander belegen. Den restlichen Koriander für den Salat zur Seite legen.
7. Jetzt die Haut wieder über das Fleisch ziehen. Hähnchenbrüste in 1 EL heißen Olivenöl in einer Pfanne von beiden Seiten goldbraun anbraten.
8. Fleisch dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 15 Minuten fertig garen.
9. Die Berberitzen in Wasser ein paar Minuten einweichen
10. Den gekochten Bulgur in ein Sieb geben und abtropfen.
11. Die Gurke schälen, entkernen und in Würfel schneiden.

12. Die Frühlingszwiebeln waschen und in feine Röllchen schneiden. Den restlichen Koriander fein schneiden.

13. Die Mandeln ohne Fett in einer beschichteten Pfanne rösten und anschließend fein hacken.

14. Berberitzen abtropfen und in der heißen Pfanne kurz karamellisieren.

15. Vorbereitete Salatzutaten und Bulgur vermischen. Mit übrigem Olivenöl, Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken und kurz ziehen lassen.

16. Das fertig gegarte Fleisch aus dem Ofen nehmen und auf Teller verteilen. Den Bulgursalat dazu reichen.

Pro Portion: 705 kcal / 2950 kJ
41 g Kohlenhydrate, 43 g Eiweiß, 41 g Fett