Hähnchen mit Brokkoli-Bulgursalat und Knoblauchjoghurt

Zeit gesamt 35min

Zubereitungszeit 35min

Schwierigkeit Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Cayennepfeffer	
Chili, gemahlen	
Brokkoli	1 St.
Strauchtomaten	3 St.
Petersilie, frisch	40 g
Gemüsebrühe	750 ml
Bulgur	300 g
Öl	2 EL
Bio Limetten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Joghurt, natur	150 g
Zucker	
Olivenöl	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

mittlerer Topf, große Pfanne, Küchenkrepp, Alufolie

1. Ofen auf 180 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchenfilets waschen, trocken tupfen, mit Salz, Cayennepfeffer und Chili einreiben und beiseitestellen. Brokkoli waschen, Strunk entfernen, den oberen Teil zuerst grob zerteilen und dann fein hacken. Dabei die Stiele mitverwenden.

2. Tomaten waschen, halbieren, Strunk entfernen und würfeln. Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und in feine Streifen schneiden.

3. In einem Topf Gemüsebrühe aufkochen. Gehackten Brokkoli und Bulgur in die kochende Brühe rühren und ca. 1 Min. aufkochen. Topf vom Herd nehmen und zugedeckt ca. 10 Min. quellen lassen.

4. In einer Pfanne 2 EL Öl auf mittlerer bis hoher Stufe erhitzen und das Hähnchen darin ca. 2–3 Min. goldbraun anbraten. Gebratenes Hähnchen in Alufolie gewickelt im Ofen ca. 10 Min. fertig garen.

5. Limette halbieren und den Saft auspressen. Knoblauch schälen und fein hacken. Den Joghurt im Becher mit Knoblauch und 2 TL Limettensaft verrühren. Mit Salz, Pfeffer und Zucker abschmecken.

6. Tomaten und Petersilie zum Bulgur geben und Brokkoli-Bulgursalat mit Limettensaft, Olivenöl, Salz und Pfeffer abschmecken.

7. Hähnchen aus dem Ofen nehmen und mit Brokkoli-Bulgursalat und Knoblauchjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	689 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	49 g
Ballaststoffe	15 g
Fette	24 g