



Hähnchenbrust auf arabischem Bulgur mit Knoblauchspinat

Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Paprika, gelb	2 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	4 St.
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	15 g
Gemüsebrühe	750 ml
Öl	3 EL
Bulgur	300 g
Pfeffer, schwarz	
Knoblauchzehen	1 St.
Blattspinat	300 g
Zucker	

Zubereitung

1. Fleisch zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Ofen auf 150 °C (Umluft) vorheizen. Paprika waschen, Strunk und Kerne entfernen und klein würfeln. Datteln klein hacken. Minze und Petersilie waschen, trocken schütteln, Blätter von den Stielen zupfen und fein hacken.
2. In einem Topf Brühe aufkochen. Inzwischen in der Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen und Paprika- und Dattelwürfel ca. 2 Min. braten. Danach herausnehmen, beiseitestellen und Pfanne säubern. Bulgur zur Brühe geben, zugedeckt ca. 5 Min. auf mittlerer Stufe köcheln, vom Herd ziehen und zugedeckt weitere ca. 10 Min. quellen lassen.
3. In der gesäuberten Pfanne 1 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrustfilets waschen, trocken tupfen, salzen und im heißen Öl von beiden Seiten ca. 2 Min. anbraten. Danach pfeffern und auf einem Blech im Ofen ca. 8 Min. garen.
4. Knoblauch halbieren, schälen und fein hacken. Spinat waschen und trocken schleudern. 1 EL Öl zum Bratensatz geben und auf mittlerer Stufe erhitzen. Knoblauch zugeben und Spinat nach und nach darin zusammenfallen lassen. Mit Salz, Pfeffer und 1 Prise Zucker würzen.
5. Paprika, Datteln, Minze und Petersilie unter den Bulgur heben und mit Salz abschmecken. Fleisch aus dem Ofen nehmen. Hähnchenbrust auf arabischem Bulgur und Knoblauchspinat auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	664 kcal
Kohlenhydrate	75 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	12 g
Fette	22 g