



Orientalisches Orangenhähnchen

mit Tabbouleh, Granatapfel und Kurkuma-Chili-Joghurt

SPECIAL



Knoblauchzehe



Bulgur



Petersilie



Tomate



Kurkuma & Chiliflocken



Hähnchenbrustfilet



Joghurt



Granatapfel



Orange



Koriander & Kumin

30 Minuten

Stufe 2

Entdecke die Vielseitigkeit der Zitrusfrüchte! Heutiger Star Deines Zitrus-Special-Gerichts: Die Orange! Süß, säuerlich, herb und spritzig passt sie perfekt zum **fettarmen** Hähnchen und bringt eine ganz besondere Geschmacksnote in Dein orientalisches Gericht. Und welche Beilage könnte hier wohl besser passen als ein Tabbouleh? Mit viel frischen Aromen aus Chili, Petersilie und Granatapfel startest Du so perfekt ins neue Jahr! Guten Appetit!

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse** und **das Fleisch** ab und tupfe das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. Zum Kochen benötigst Du **1 großen Topf**, **2 große Schüsseln**, **1 große Pfanne**, **1 Backblech** mit **Backpapier**.



1 BULGUR KOCHEN

Heize den **Backofen** auf **200 °C** Ober-/Unterhitze (**180 °C** Umluft) vor. In einem großen Topf heiße **Gemüsebrühe*** zubereiten, eventuell **salzen***, **Bulgur** einrühren und einmal aufkochen lassen. Deckel aufsetzen und bei niedriger Hitze ca. 10 Min. weiterköcheln lassen. Dann vom Herd nehmen und mind. 10 Min. abgedeckt ruhen lassen. Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



4 FÜR DEN TABOULEH

Blätter der Petersilie abzupfen und fein hacken. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen und in 1 cm große Würfel schneiden. Schale des **Granatapfels** mit einem Messer rundherum einschneiden, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer großen Schüssel mit Hilfe eines Löffels herausklopfen.

★ **TIPP:** Eine weitere Möglichkeit, Granatäpfel zu entkernen, ist die Kerne einfach unter Wasser aus der Frucht herauszulösen.



2 MARINADE VORBEREITEN

Schale der **Orange** abreiben. **Orange** halbieren, eine **Hälfte** auspressen und die andere in Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen. In einer großen Schüssel die **Hälfte** der Orangenschale, **Koriander**, **Kumin** und **Öl*** vermengen, **Knoblauch** dazupressen und die **Hähnchenbrüste** darin rundherum marinieren. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** würzen.



5 FERTIGSTELLEN

Granatapfelkerne, gehackte **Petersilie**, **Tomatenwürfel** und restliche Orangenschale in einer weiteren großen Schüssel zusammen mit dem fertig gekochten **Bulgur** vermengen. Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und etwas vom **Orangensaft** abschmecken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Kurkuma** und **Chiliflocken** verrühren und mit dem restlichen **Orangensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHEN BRATEN

Öl* in einer großen Pfanne erhitzen, **Hähnchenfilets** darin auf jeder Seite jeweils ca. 3-4 Min. anbraten.

Danach auf ein mit Backpapier belegtes Backblech geben und jede **Brust** mit 2 **Orangenscheiben** belegen. Danach für 12 – 18 Min. in den Backofen geben.

Währenddessen mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN

Tabbouleh-Salat in tiefen Tellern anrichten und mit **Hähnchenbrust** toppen (die Orangenscheiben können als Dekoration draufbleiben).

Joghurtdip darüberträufeln und genießen.

Guten Appetit!

2-4 PERSONEN ZUTATEN

	2P	3P	4P
Knoblauchzehe ES	1	1	2
Bulgur 1)	100 g	150 g	200 g
Petersilie	20 g	20 g	40 g
Tomate NL	1	1	2
Kurkuma & Chiliflocken	3 g	3 g	6 g
Hähnchenbrustfilet	280 g	420 g	560 g
Joghurt (3,5 % Fett)	150 g	300 g	300 g
Granatapfel TR	1	1	1
Orange	1	2	2
Koriander & Kumin	2 g	4 g	4 g
Gemüsebrühe*	nach Geschmack		
Öl*	je 1 EL		
Salz*, Pfeffer*	nach Geschmack		

* Gut, im Haus zu haben.

🍷 Beachte die benötigte Menge. Die gelieferte Menge in Deiner Box weicht hiervon ab und es bleibt etwas übrig.

DURCHSCHNITTliche NÄHRWERTE PRO	100 g	PORTION (ca. 600 g)
Brennwert	550 kJ/132 kcal	3353 kJ/802 kcal
Fett	6 g	37 g
- davon ges. Fettsäuren	1 g	6 g
Kohlenhydrate	11 g	66 g
- davon Zucker	2 g	9 g
Eiweiß	8 g	49 g
Ballaststoffe	2 g	8 g
Salz	1 g	4 g

ALLERGENE

1) Glutenhaltiges Getreide

(Bitte beachte weitere Informationen zu Allergenen und möglichen Spuren von Allergenen auf der Zutatenverpackung!)

URSPRUNGLÄNDER

ES: Spanien, **NL:** Niederlande, **TR:** Türkei

Diese Rezeptkarte ist recycelbar und FSC®-zertifiziert (FSC®-C129012).

#HelloFreshDE

Wir lieben Feedback! Ruf uns an oder schreib uns:

DE +49 (0) 30 224 03 04 59 | kundenservice@hellofresh.de
AT +43 (0) 720 816 005 | kundenservice@hellofresh.at