



Orientalisches Orangenhähnchen

mit Tabbouleh, Granatapfel und Kurkuma-Chili-Joghurt

SPECIAL



Knoblauchzehe



Bulgur



Petersilie



Tomate



Kurkuma & Chiliflocken



Hähnchenbrustfilet



Joghurt



Granatapfel



Orange



Koriander & Kumin

20 [30|30] Min. 30 [35|35] Min.

Thermomix kocht

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!

thermomix

LOS GEHT'S

Wasche **Gemüse, Obst, Kräuter** und **Fleisch** ab und tupfe die **Kräuter** und das **Fleisch** mit **Küchenpapier** trocken. heize den **Backofen** auf **180 °C** Ober-Unterhitze, (**160 °C** Umluft) vor. Neben dem **Thermomix*** benötigst Du eine **Gemüsereibe**, **3 große Schüsseln**, **1** davon mit **Deckel**, **1 Pfanne**, **Backblech** mit **Backpapier** und **1 kleine Schüssel**.



1 BULGUR ZUBEREITEN
Wasser* (siehe Zutatenliste) und **Gemüsebrühpaste*** in den Mixtopf geben und **6 Min./100 °C/Stufe 1** kochen.

Währenddessen mit Schritt 2 weiterarbeiten.

Wenn das **Wasser** kocht, **Bulgur** und **Salz*** in den Mixtopf zugeben, einmal mit dem Spatel über den Mixtopfboden rühren um den **Bulgur** zu lösen und **7 Min./90°C/↻/Stufe 1** kochen.



4 FÜR DEN SALAT
 Blätter der **Petersilie** abzupfen, in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben. **Tomate** halbieren, Strunk entfernen, in den Mixtopf zugeben und **5 Sek./Stufe 4** zerkleinern. **Granatapfel** mit einem Messer rundherum einritzen, vorsichtig halbieren und **Kerne** über einer großen Schüssel mit Hilfe eines Löffels herausklopfen (siehe **TIPP**)



2 HÄHNCHEN MARINIEREN
 Schale der **Orange** abreiben. **Orange** halbieren, eine **Hälfte** entsaften und die andere in Scheiben schneiden. **Knoblauch** abziehen und in Streifen schneiden.

In einer großen Schüssel die **Hälfte** der Orangenschale, **Koriander & Kumin, Öl*, Knoblauch, Salz*** und **Pfeffer*** vermengen. **Hühnerbrüste** in die **Marinade** geben und darin rundherum marinieren.



5 GLEICH FERTIG
Granatapfelkerne, Petersilie-Tomaten-Mischung und restliche **Orangenschale** in die große Schüssel zum **Bulgur** geben und alles vermengen.

Mit **Salz*** und **Pfeffer*** und etwas vom **Orangensaft** abschmecken. In einer kleinen Schüssel **Joghurt** mit **Kurkuma & Chiliflocken** verrühren und mit dem restlichen **Orangensaft** und **Salz*** und **Pfeffer*** abschmecken.



3 HÄHNCHEN BRATEN
 Gekochten **Bulgur** in eine weitere große Schüssel umfüllen und abgedeckt mindestens **10 Min.** quellen lassen. Mixtopf spülen und trocknen. **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 und mit dem Rezept fortfahren.



6 ANRICHTEN
Tabouleh Salat in tiefen Tellern anrichten und mit **Hähnchenbrust** toppen. (Die Orangenscheiben kannst du als Dekoration obenauf lassen) **Joghurtdip** darüber träufeln und genießen.

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

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
Wasser*	300 ml	450 ml	600 ml
Gemüsebrühpaste*	1 TL	1 ½ TL	2 TL
Öl*		je 1,5 TL	
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.

DURCHSCHNITTLLICHE 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!)

URSPRUNGSLÄNDER
 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