

Jacqueline Amirfallah
Hähnchenbrust mit Spinatbulgur
und Aprikosen-Möhren-Gemüse

Mittwoch, 26. April 2017
Für 4 Personen

Dauer: 40 Minuten
Schwierigkeitsgrad: mittel
Weltküche

Zutaten

Für das Gemüse

12 Aprikosen
2 Zwiebeln
150 g Möhren
2 EL Olivenöl
etwas Salz
1 Msp. Safranfäden
1 Prise Kreuzkümmel
1/2 TL Kartoffelstärke
1 Prise Zucker

Für die Hähnchenbrust

4 Stängel Koriander
4 Hähnchenbrustfilets mit Haut und Flügelknochen
etwas Salz
1 Prise Kreuzkümmel
2 EL Butterschmalz

Für den Bulgur

1 Zwiebel
1 Knoblauchzehe
2 EL Olivenöl
150 g Bulgur
500 ml Hühnerbrühe
1 Zweig Thymian
200 g Blattspinat
2 EL Butter
etwas Salz

Zubereitung

1. Die getrockneten Aprikosen in einer Schüssel mit etwas Wasser einweichen.
2. Den Backofen auf 100 Grad Ober- und Unterhitze vorheizen.
3. Koriander abbrausen, trocken schütteln und die Blätter abzupfen.
4. Die Haut der Hähnchenbrüste vorsichtig etwas anheben und jeweils einige Blättchen Koriander auf das Fleisch legen, dann mit Salz und Kreuzkümmel würzen und die Haut wieder herunterziehen.
5. In einer Pfanne mit backofengeeignetem Griff etwas Butterschmalz erhitzen und die Hähnchenbrüste darin von jeder Seite ca. 2 Minuten anbraten, dann in den vorgeheizten Ofen geben und ca. 20 Minuten fertig garen.

6. Für das Gemüse die Zwiebeln schälen und fein schneiden. Möhren schälen, der Länge nach halbieren und in 5 mm breite Stücke schneiden.
7. In einem Topf Olivenöl erhitzen, Zwiebeln darin anschwitzen. Möhren zugeben, salzen, Safran und Kreuzkümmel zugeben. Ca. 3 EL vom Einweichwasser der Aprikosen zugeben und das Gemüse ca. 5 Minuten schmoren.
8. Die Aprikosen abgießen, dabei das Einweichwasser auffangen. Die Aprikosen halbieren und zum Gemüse geben. Alles ca. 10 Minuten schmoren, dabei immer wieder umrühren und etwas von dem Einweichwasser zugeben, so dass die Konsistenz etwas suppig ist.
9. Für den Bulgur Zwiebel und Knoblauch schälen. Die Zwiebel fein schneiden, Knoblauch andrücken.
10. In einem Topf Olivenöl erhitzen, die Zwiebel zugeben und anschwitzen, Bulgur zugeben, mit der Brühe aufgießen, den Thymianzweig und die Knoblauchzehe zugeben und leicht köcheln lassen, bis der Bulgur die ganze Brühe aufgesogen hat.
11. Spinat putzen, waschen und abtropfen lassen.
12. In einer Pfanne Butter erhitzen, Spinat zugeben, leicht salzen und in der Pfanne zusammenfallen lassen. Dann den Spinat aus der Pfanne nehmen und fein hacken.
13. Knoblauch und Thymian aus dem Bulgur nehmen, mit Salz abschmecken und den Spinat untermischen.
14. Kartoffelstärke mit 2 EL Wasser anrühren, zum Gemüse geben, aufkochen und abbinden. Das Gemüse mit Salz und Zucker abschmecken.
15. Hähnchenbrüste mit dem Gemüse anrichten und den Bulgur dazu servieren.

Pro Portion: 770 kcal / 3218 kJ

54 g Kohlenhydrate, 48 g Eiweiß, 39 g Fett