

Gebratene Hähnchenbrust mit Tomatenreis, Tabouleh und Zitronenjoghurt



Zeit gesamt
35min

Zubereitungszeit
35min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Zitronen	1 St.
Gemüsebrühe	100 ml
Bulgur	40 g
Basmatireis	300 g
Salz	
Öl	3 EL
Pfeffer, schwarz gemahlen	
Strauchtomaten	4 St.
Zucker	
Petersilie, frisch	50 g
Minze, frisch	10 g
Schalotten	1 St.
Knoblauchzehen	1 St.
Olivenöl	2 EL
Joghurt, natur	150 g

Zubereitung

1. Backofen auf 120 °C (Umluft) vorheizen. Hähnchen zum Temperieren aus dem Kühlschrank nehmen. Zitrone halbieren und Saft auspressen.
2. In einem Topf Brühe aufkochen. Bulgur und 1 TL Zitronensaft in die kochende Brühe geben, durchrühren, vom Herd nehmen und ca. 5 Min. quellen lassen. In einem zweiten Topf Reis mit ca. 700 ml Salzwasser aufkochen und ca. 12 Min. zugedeckt auf niedriger Stufe garen.
3. In einer Pfanne 2 EL Öl auf hoher Stufe erhitzen. Hähnchenbrüste waschen, trocken tupfen, salzen und ca. 5 Min. rundherum goldgelb anbraten. Mit Salz und Pfeffer würzen und in Alufolie eingewickelt für ca. 10 Min. im Ofen fertiggaren.
4. Tomaten waschen, Strunk entfernen und fein würfeln. In der Pfanne 1 EL Öl auf niedriger Stufe erhitzen und die Hälfte der Tomatenwürfel darin ca. 2 Min. anbraten. Mit Zucker bestreuen, weitere ca. 2 Min. unter Rühren braten und beiseitestellen.
5. Petersilie und Minze waschen, trocken schütteln, die Blätter abzupfen und sehr fein hacken. Schalotte und Knoblauch schälen, sehr fein würfeln und mit Kräutern, rohen Tomatenvierteln, 1 EL Zitronensaft und Olivenöl in der großen Schüssel vermengen. Bulgur absieben, unter das Tabouleh mischen und nach Belieben mit Salz und Pfeffer abschmecken.
6. Joghurt im Becher mit 1 EL Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken. Reis mit den gegarten Tomaten vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Fleisch aus dem Ofen nehmen, aufschneiden, mit Tomatenreis, Tabouleh und Zitronenjoghurt auf Tellern anrichten und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	726 kcal
Kohlenhydrate	80 g
Eiweiß	44 g
Ballaststoffe	6 g
Fette	25 g