

## Hähnchenbrust auf arabischem Bulgur mit Knoblauchspinat





Zubereitungszeit 35min





## Zutaten

für 4 Portionen

Hähnchenbrustfilets	600 g
Salz	
Paprika, gelb	2 St.
Soft Datteln, getrocknet und entsteint	I 4 St.
Minze, frisch	10 g
Petersilie, frisch	15 g
Gemüsebrühe 7	50 ml
ÖI	3 EL
Bulgur	300 g
Pfeffer, schwarz gemahlen	
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