

Mandelhähnchen mit Bulgur

2006-09-13 20:29:51

Orientalisch gewürztes Hähnchen auf Bulgur.
für 2 Personen:

2 große Hühnerbrüste (Filets, ca. 350 g insgesamt)

2 Zwiebeln

1 Knoblauchzehe

100 g ganze weiße Mandeln

½ TL Kreuzkümmel

½ TL Ingwerpulver

½ TL Curry

knapp 150 ml Hühnerfond

½ Dose Tomaten (stückig), ca. 200 g

Butterschmalz

Salz und Pfeffer

1 Bund frische Petersilie

1 Tasse Bulgur

2 ½ Tassen Gemüsebrühe

1 kleiner Becher Naturjoghurt

1 Stück grüne Gurke (ca. 5 cm)

½ TL Kreuzkümmel

1| Hähnchenbrust abspülen und gut trockentupfen. In einer ofenfesten Pfanne (oder Tagine, Auflaufform, Tarteform) auf dem Herd 1 EL Butterschmalz erhitzen. Hähnchenbrust darin von allen Seiten kräftig anbraten, salzen und pfeffern und herausnehmen. Zwiebel und Knoblauch in feine Scheiben schneiden. Erneut etwas Butterschmalz im Bratfond erhitzen, darin die Zwiebeln, den Knoblauch und die ganzen Mandeln anschwitzen. Gewürze zugeben und 1 Minute mitbraten. Fond angießen, Tomaten zugeben und kurz aufkochen. Im vorgeheizten Ofen bei 200 Grad ca. 20 Minuten garen. Hähnchenteile zwischendurch wenden. Petersilie hacken und vor dem Servieren unterrühren.

2| Naturjoghurt mit einer Prise Salz, ½ TL Kreuzkümmel und der geschälten, geraspelten Gurke verrühren.

3| Bulgur nach Packungsanleitung in Gemüsebrühe zubereiten. Vor dem Servieren mit ein wenig Butter und 2 EL der gehackten Petersilie verrühren.

4| Hähnchenbrüste auf dem Bulgur anrichten und mit der Tomaten-Mandel-Mischung übergießen. Joghurt dazu reichen.