

Hähnchen-Brust auf Bulgur-Salat, Brokkoli, Radieschen

Für zwei Personen

Für die Hähnchenbrust:

2 Hähnchenbrüste à 250 g 1 TL gemahlener Koriander Olivenöl
Salz Pfeffer

Für den Bulgur-Salat:

250 g Bulgur $\frac{1}{2}$ Kopf Brokkoli 1 Bund Radieschen
1 Frühlingszwiebel 1 eingelegte Zitrone 50 ml Rotweinessig
5 EL Olivenöl 1 Bund frische Minze 2 EL Kurkumapulver
Olivenöl Salz Pfeffer

Für die Garnitur:

$\frac{1}{2}$ Kästchen Kresse 1 Zitrone 50 g Magermilchjoghurt
2 TL Harissapaste

Wasser mit etwas Salz in einem Topf zum Kochen bringen.

Für die Hähnchenbrust Fleisch unter kaltem Wasser abspülen und trocken tupfen. Auf eine Frischhaltefolie legen. Fleisch salzen und pfeffern und mit Koriander einreiben. Frischhaltefolie einschlagen und Fleisch plattieren. In einer Pfanne reichlich Öl erhitzen und das Fleisch darin goldbraun braten.

Für den Salat Brokkoliröschen von Strunk entfernen, halbieren und zugedeckt circa vier Minuten im Salzwasser bissfest garen. Mit einer Schöpfkelle aus dem Wasser nehmen und in einem Sieb abtropfen lassen. In einer Grillpfanne Öl erhitzen, Brokkoli darin anbraten. Beiseite stellen.

Bulgur und eingelegte Zitrone in das Brokkoli-Wasser geben und zugedeckt circa 20 Minuten garen. Ab und zu umrühren. Bulgur absieben und in eine große Schüssel füllen. Die eingelegte Zitrone zerdrücken und mit dem Bulgur vermischen.

Radieschen waschen, trocken tupfen und halbieren. Frühlingszwiebel putzen, waschen und in Ringe schneiden. Minze abbrausen, trockenwedeln und kleinhacken. Radieschen, Frühlingszwiebel und Minze in einer Schüssel vermengen und mit Olivenöl, Rotweinessig, Kurkuma, Salz und Pfeffer anmachen.

Für die Garnitur Zitrone waschen, trocken reiben und in Scheiben schneiden. Kresse waschen. Joghurt mit Harissapaste vermengen.

Bulgur-Zitronen-Mischung auf Tellern anrichten. Brokkoli und Radieschen-Mischung darüber geben. Fleisch darauf geben. Harissa-Joghurt klecksartig daneben anrichten. Mit Zitronenscheiben und Kresse garnieren und alles warm servieren.

Graziella Macri am 14. April 2016