

Thermomix TM31 (TM21)

Bulgurauflauf mit Hühnchen

Zutaten für 6 Portionen:

Fleisch marinieren:

- 1 EL Korianderkörner
- 1 TL Kreuzkümmelkörner
- 1 Chili, getrocknet
- 1 Stück Ingwer, walnussgroß, in dünnen Scheiben
- 2 Knoblauchzehen
- 1 Bund Koriander, abgezupft (ca. 5 g)
- 160 g Zwiebeln, halbiert
- 40 g Olivenöl
- 1 TL Salz
- 1 TL Kurkuma, gemahlen
- 500 g Hähnchenbrustfilets, in mundgerechten Stücken

Auflauf:

- ½ Bund Petersilie, abgezupft
- 140 g Zwiebeln, halbiert
- 2 Knoblauchzehen
- 40 g Olivenöl
- 1 Dose geschälte Tomaten (800 g)
- 300 g Wasser
- 20 g Tomatenmark
- ½ Würfel Gemüsebrühe
- 1½ TL Salz
- ½ TL Pfeffer
- 1 TL Schwarzkümmel-Samen
- ½ TL Zimt
- 500 g Zucchini
- 250 g Bulgur
- 200 g Feta

Zubereitung

Fleisch marinieren:

1. Korianderkörner und Kreuzkümmel in einer Pfanne bei mittlerer Temperatur fettfrei anrösten (ca. 3 - 5 Minuten), abkühlen lassen, in den Mixtopf geben, **1 Min./Stufe 8 (1 Min./Stufe 7)** mahlen und umfüllen.

2. Chili, Ingwer, Knoblauch, Korianderblätter und Zwiebeln in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 8 (8 Sek./Stufe 7)** zerkleinern, mit dem Spatel nach unten schieben und weitere **6 Sek./Stufe 8 (8 Sek./Stufe 7)** zerkleinern.
3. Koriander-Kreuzkümmel-Mischung, Öl, Salz und Kurkuma zugeben, **4 Min./100°C/Stufe 1** erhitzen, in eine große Schüssel umfüllen und abkühlen lassen.
4. Fleisch zur Marinade geben, mischen und 30 Minuten im Kühlschrank ziehen lassen. Mixtopf spülen.

Auflauf:

5. Petersilie in den Mixtopf geben, **3 Sek./Stufe 8 (5 Sek./Stufe 7)** zerkleinern und umfüllen.
6. Zwiebeln und Knoblauch in den Mixtopf geben, **6 Sek./Stufe 5** zerkleinern und mit dem Spatel nach unten schieben.
7. Öl zugeben und **3 Min./Varoma/Stufe 1** dünsten.
8. Tomaten, Wasser, Tomatenmark, Brühwürfel, Salz, Pfeffer, Schwarzkümmel und Zimt zugeben und **6 Min./100°C/Stufe 1** erhitzen.
9. Zucchini längs halbieren und in 5 mm breite Scheiben schneiden.
10. Zerkleinerte Petersilie und Bulgur zugeben, **5 Min./100°C/↻/Stufe 4** erhitzen, mit mariniertem Hähnchenfleisch und Zucchinischeiben in einer gefetteten Auflaufform mischen, Feta darüber zerkrümeln und im vorgeheizten Backofen backen.

Backtemperatur: 200°C

Backzeit: 40 Min.