



## Hähnchen georgische Art

mit Bulgursalat und Karotten-Walnuss-Dip



ca. 35min



2 Personen

Heute geht die kulinarische Reise ins schöne Georgien, dem Heimatland des deliziösen und vielseitigen Gemüsegerichts „Pkhali“, das aus frischem Gemüse der Saison leicht und fix zubereitet ist. Heute machen wir die Leckerei mit Möhren, Walnüssen und Koriander. Das schmeckt nicht nur himmlisch, sondern passt auch perfekt zum saftigen Hähnchen und dem aromatischen Bulgursalat mit Gurke und Radieschen. Noch Fragen? Los geht's!



- 150g Bulgur <sup>1</sup>
- 2 Karotten
- 25g Koriander, Dill & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 1 Zwiebel
- 50g Walnusskerne <sup>15</sup>
- 1 Bund Radieschen
- 1 Minigurke

- 1TL Butter <sup>7</sup>
- 1TL Honig
- 1TL Senf <sup>10</sup>
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

**Allergene**  
Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Energie 942kcal, Fett 47.1g,  
Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 44.6g



In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob schneiden. Die **Minzeblätter** sowie den **Dill** und den **Koriander samt Stängeln** grob schneiden und separat beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Karotten** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Karotten** zurück in den Topf geben und mit dem **Zwiebel-Walnuss-Mix**, dem **Koriander**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig fein pürieren, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt ist. Die **Karotten** mit 1TL Salz in den mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 7Min. weich kochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit den **Knoblauchflocken**, 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



Die **Radieschen** vierteln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1EL Olivenöl, 1EL Essig, 1TL Honig und 1TL Senf mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Radieschen**, die **Gurken**, den **Dill**, die **Minze** und den **Bulgur** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann mit dem **Knoblauch** und den **Walnüssen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie glasig sind.



Die Pfanne auswaschen, dann das **Fleisch** mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und gar braten. Den **Bulgursalat** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und dem **Pkhali** anrichten und servieren.

Schau dir das Rezept in deinem Konto auf [marleyspoon.de](https://marleyspoon.de) an.    **#marleyspooning**