

Hähnchen georgische Art mit Bulgursalat und Karotten-Walnuss-Dip



ca. 35min



3-4 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!

- 300g Bulgur ¹
- 3 Karotten
- 50g Koriander, Dill & Minze
- 2 Knoblauchzehen
- 2 Packungen
Hähnchenbrustfilet
- 2 Päckchen Knoblauchflocken
- 2 Zwiebeln
- 100g Walnusskerne ¹⁵
- 2 Bund Radieschen
- 1 Gurke

- 1EL Butter ⁷
- 2TL Honig
- 2TL Senf ¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

Energie 921kcal, Fett 47.0g,
Kohlenhydrate 71.9g, Eiweiß 44.1g



In einem mittelgroßen Topf 600ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem zweiten 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**, 2EL Olivenöl und 3TL Essig fein pürieren, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



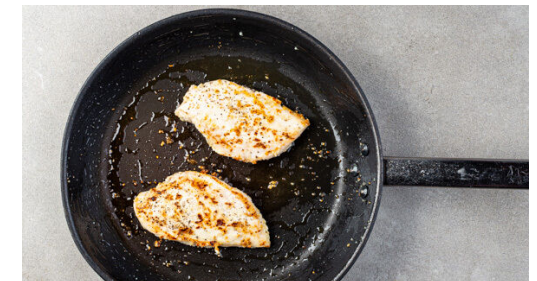
Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt ist. Die **Karotten** mit 1TL Salz in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 7Min. weich kochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit den **Knoblauchflocken**, 1EL Olivenöl und 1/2TL Salz vermengen.



Die **Radieschen** vierteln. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 2EL Olivenöl, 2EL Essig, 2TL Honig und 2TL Senf mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Radieschen**, die **Gurken**, den **Dill**, die **Minze** und den **Bulgur** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



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



Die Pfanne auswaschen, dann das **Fleisch** mit 1EL 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.