



Bulgur-Hähnchen-Pilaw

mit frischer Joghurtsauce



30-40min



2 Personen

In der orientalischen Küche ist Bulgur neben Reis eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Um Bulgur herzustellen, wird Hartweizengrieß zunächst eingeweicht und im Anschluss nochmal mit Dampf gegart und gemahlen. Gemeinsam mit geriebener Zucchini, Kichererbsen und mit mariniertem Harissa-Hähnchen wird dich das Korn begeistern!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 20g frische Petersilie
- 1 Tütchen Harissa Pulver
- 1 Packung Borgmeier Hähnchenbrust aus dem Paderborner Land
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Zucchini
- 1 Dose Kichererbsen
- 1 Päckchen passierte Tomaten
- 1 Zwiebel
- 1 Becher Joghurt, 1,5% Fett ⁷
- 1 Geflügelbrühwürfel ⁹

Was du zu Hause benötigst

- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backofen
- Backpapier
- Küchenreibe
- Messbecher
- mittelgroßer Kochtopf
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse gründlich zu waschen. Besonders in grünem Blattgemüse und Salaten können kleine Steinchen enthalten sein.

Kochtipp

Wer großen Hunger hat, kann die gesamte Packung Bulgur kochen.

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Sellerie (9). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 815.0kcal, Fett 22.1g, Eiweiß 40.7g, Kohlenhydrate 85.5g



1. Hähnchen marinieren

Den Ofen auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die **Hähnchenbrüste** je in ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1EL Olivenöl sowie **je nach Schärfewunsch** mit **Harissa-Gewürz**, Salz und 1 Prise Zucker marinieren. Zur Seite stellen.



2. Zucchini reiben

Die Enden der **Zucchini** entfernen und mit der groben Seite der Küchenreibe klein hobeln. Überschüssiges Wasser mit den Händen auswringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



3. Tomatensud ansetzen

200ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den **Brühwürfel** darin auflösen. Nun 1-2EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die **Zwiebel** mit dem **Knoblauch** für ca. 1-2Min. anschwitzen. Dann mit den **passierten Tomaten** und der **Brühe** ablöschen.



4. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** abtropfen lassen und gemeinsam mit **150g Bulgur** und **geriebener Zucchini** zu dem **Tomatensud** hinzufügen. Alles mit Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 8-10Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren.



5. Hähnchen rösten

Inzwischen die **Hähnchenteile** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene ebenfalls für ca. 8-10Min. in den Backofen geben.



6. Joghurtsauce mischen

Zum Schluss die **Petersilie** fein hacken. 1/3 der **Petersilie** unter den **Joghurt** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rest der **Petersilie** unter den fertigen **Pilaw** mischen und gemeinsam mit dem **Hähnchen** anrichten.