



V1: Schawarma-Hähnchen auf Bulgur

mit Joghurt und grünen Oliven



ca. 25min



2 Personen

Du träumst von wärmeren Gefilden? Dann lass dich mitnehmen auf unsere Reise ans Mittelmeer! Verwöhne dich mit saftigem Hähnchen, lockerem Bulgur, aromatischen Kräutern und kühlem Joghurt - und über allem schwebt ein Hauch von Zitrone und orientalischen Gewürzen. Besonders schön: Der Weg ist nicht weit, in weniger als einer halben Stunde bist du dort!

- 150g Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung grüne Oliven

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

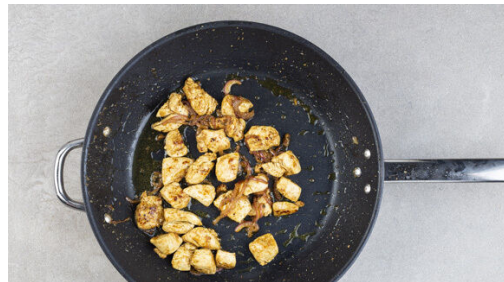
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 777kcal, Fett 34.0g,
Kohlenhydrate 69.6g, Eiweiß 43.0g



In einem kleinen Topf 300ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



Die **Fleisch-Zwiebel-Mischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–6Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und die **Zwiebels** weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze 8-10Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **restlichen Zitronensaft** mit je 1 EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit 2EL hellem Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **restlichen Zwiebeln** unter das **Fleisch** mengen.



Die **Kräuter** und das **Dressing** unter den **Bulgur** mengen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Oliven** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **Joghurt** und den **ingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren.