



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!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 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

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

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

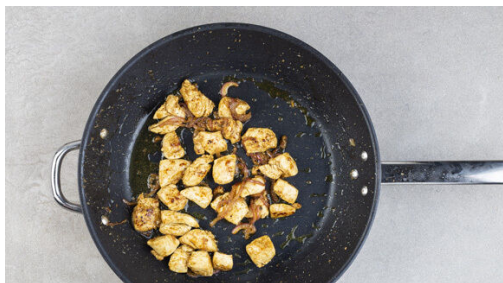
Nährwertangaben pro Portion

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



1. Fleisch würzen

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.



4. Fleisch braten

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



2. Bulgur kochen

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.



5. Zutaten vorbereiten

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 1EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zwiebeln einlegen

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.



6. Bulgur verfeinern

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 **eingeleigten Zwiebeln** garnieren und servieren.