



<650kcal: Würzige Hähnchen-Paprika-Pfanne

auf Karotten-Bulgur mit Joghurtdip



20-30min



2 Personen

Für Bulgur werden Weizenkörner gedämpft, getrocknet und schließlich gemahlen oder gebrochen. Dank der relativ kurzen Garzeit hast du im Nu eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch, für die du heute das nahrhafte Getreide mit geriebener Karotte und frischer Minze zu einem warmen Salat kombinierst, der die orientalisch gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet!

Was du von uns bekommst

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 1 Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

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

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 641kcal, Fett 16.6g, Kohlenhydrate 70.0g, Eiweiß 42.5g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit der **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser geben 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.



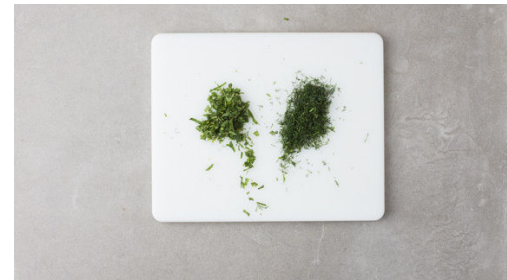
4. Fleisch braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 4-5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden.



3. Karotte einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 2EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



6. Salat fertigstellen

Die **Minze** und die **Karotten** unter den **Bulgur** mengen. Den **Dill** mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Paprika-Pfanne** mit dem **Bulgur** und dem **Dip** anrichten und servieren.