



<650kcal: Würzige Hähnchen-Paprika-Pfanne

auf Karotten-Bulgur mit Joghurtdip



20-30min



3-4 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 orientalisches gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet!

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürz
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt ⁷

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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 617kcal, Fett 16.3g, Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 41.9g



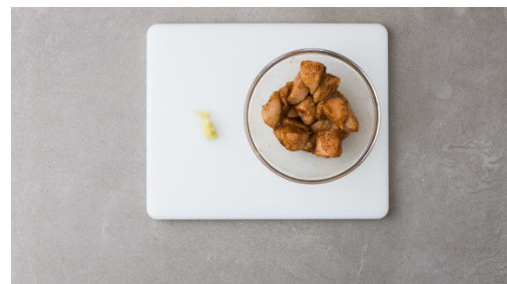
1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit dem **Brühwürz** 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.



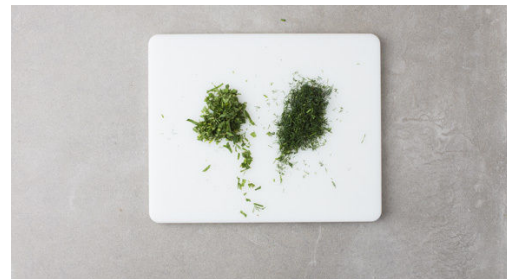
4. Fleisch braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer großen Pfanne mit 2EL 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.



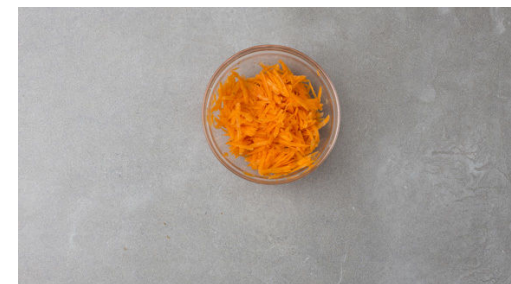
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen, in mundgerechte Stücke schneiden und mit ca. $\frac{2}{3}$ 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. Karotten einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 3EL Essig, $\frac{1}{2}$ -1TL 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.