



Schnelles Shawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip



20-30min



3-4 Personen

Mmmh, wir lieben die orientalische Küche mit ihren verlockenden Düften, den frischen Kräutern und leckeren Gewürzen! Hier haben wir alles in einem köstlichen Gericht vereint: zart-würziges Hähnchenfleisch, einen lockeren Bulgursalat mit Oliven, Gurken, Paprika und Minze, marinierte rote Zwiebeln, einen feinen Joghurdip mit Dill sowie geröstete Pistazienkerne.

- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 20g frische Minze & Dill
- 1 Päckchen schwarze Oliven
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 Paprika

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitruspresse
- Sieb

Energie 551kcal, Fett 13.4g,
Kohlenhydrate 59.6g, Eiweiß 42.7g



1. Bulgur kochen



4. Bulgursalat zubereiten

4. Bulgursalat zubereiten



2. Fleisch braten

2. Fleisch braten



5. Dip zubereiten



3. Zwiebel marinieren

3. Zwiebel marinieren



6. Pistazien anrösten

6. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in dünne Streifen schneiden und unter den **Bulgur** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Hähnchenstreifen** mit dem **Dip** auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zwiebelstreifen**, den **Pistazien** und der **restlichen Minze** garniert servieren.