



Würzige Hähnchen-Paprika-Pfanne

auf Karotten-Bulgur mit Joghurtdip



ca. 25min



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 orientalisch gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet!

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Päckchen Hühnerbrühwürst
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Karotten
- 2 Paprika
- 10g Minze & Dill
- 2 Becher Joghurt ²

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe

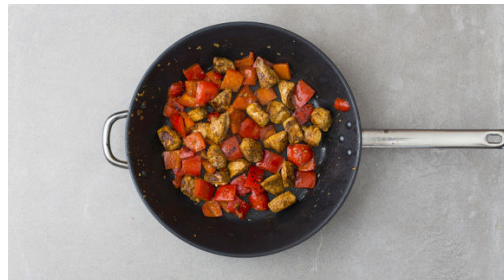
Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 632kcal, Fett 20.4g,
Kohlenhydrate 65.7g, Eiweiß 39.1g



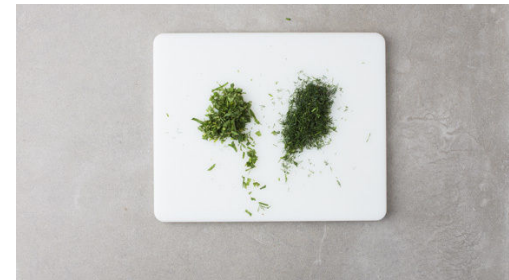
In einem mittelgroßen Topf 600ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit dem **Brühgewürz** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



Die **Paprika** vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke scheiden 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.



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit ca. $\frac{2}{3}$ **der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



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



Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 3EL Essig, ½-1TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



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.