



Würzige Hähnchenpfanne mit Paprika

auf Karotten-Bulgur mit Joghurtdip



ca. 20min



3 Portionen

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 den Bulgur mit Karotte und Minze zu einem warmen Salat kombinierst, der die orientalisch gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürstchen
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt ²

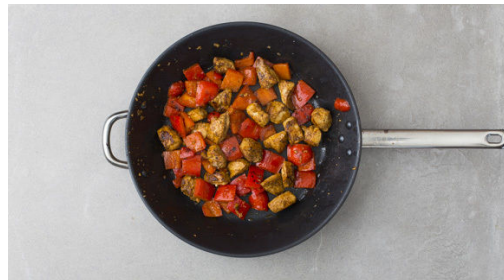
- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

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

Energie 624kcal, Fett 10.5g,
Kohlenhydrate 77.6g, Eiweiß 46.0g



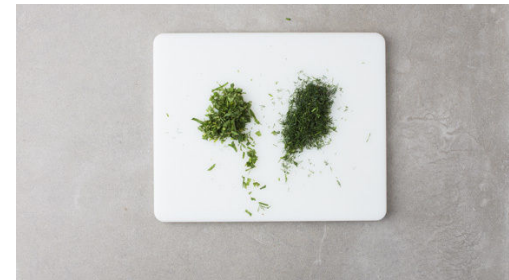
In einem kleinen Topf 450ml Wasser zum Kochen bringen. **225g Bulgur** mit der **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



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



Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ 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 2EL Essig, ½TL 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.