



Bio-Hähnchen-Paprika-Pfanne

auf Karotten-Bulgur mit Joghurtdip



ca. 20min



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 Bio-Hähnchen-Pfanne perfekt begleitet!

- 150g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 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
- Messbecher
- Küchenreibe

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 615kcal, Fett 14.2g,
Kohlenhydrate 68.8g, Eiweiß 44.7g



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 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.