



Hähnchen-Schawarma auf Bulgur

mit Joghurt und grünen Oliven



ca. 25min



6 Portionen

Du träumst von wärmeren Gefilden? Dann lass dich mitnehmen auf eine Reise ans Mittelmeer! Verwöhne dich mit saftigem Hähnchen, lockerem Bulgur, aromatischen Kräutern und kühlem Joghurt – und über allem schwebt ein Hauch von Zitrone und orientalischen Gewürzen. Besonders schön: Der Weg ist nicht weit, in weniger als einer halben Stunde bist du dort! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bio-Bulgur ¹
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 1 große Gurke
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 6 Portionen.

Allergene

Gluten (1), Milch (2). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

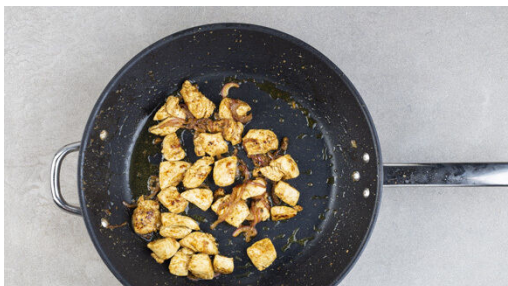
Nährwertangaben pro Portion

Energie 630kcal, Fett 21.5g, Kohlenhydrate 61.6g, Eiweiß 44.1g



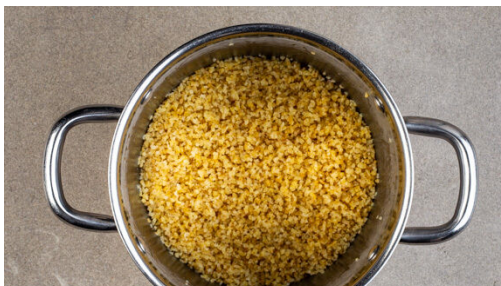
1. Fleisch würzen

In einem großen Topf 1,2L ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch braten

Die **Fleisch-Zwiebel-Mischung** in einer großen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4–6Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und die **Zwiebeln** weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Bulgur kochen

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren 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.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs vierteln und in kleine Würfel schneiden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **restlichen Zitronensaft** mit 3EL Olivenöl, je 2EL Essig und Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit 2EL hellem Essig, ½TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **restlichen Zwiebeln** unter das **Fleisch** mengen.



6. Bulgur verfeinern

Die **Kräuter** und das **Dressing** unter den **Bulgur** mengen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Oliven** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **Joghurt** und den **eingelegeten Zwiebeln** garnieren und servieren.