



Würzige „Hähnchen“-Schnetzel auf Bulgur

mit gebackener Paprika, Fenchel und Joghurt



ca. 45min



2 Personen

Heute kommt ein Orchester von klassischen Aromen auf den Teller: Die erdigen Noten der Paprika und des Fenchels werden mit dem nussigen Ton des Bulgurs kombiniert. Für die Klangfarbe sind die veganen Hähnchenschnetzel von Heura verantwortlich, für die Frequenz der Joghurt, und der Rhythmus wird eindeutig vom würzigen Koriander bestimmt. Hier fehlt nur noch der Maestro, aber das ist ja deine Aufgabe!

Was du von uns bekommst

- 1 Paprika
- 1 Fenchelknolle
- 1 Becher Joghurt²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Pck. vegane Hähnchenschnetzel³
- 150g Bio-Bulgur¹
- 10g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- Backblech und Backpapier
- kleiner Topf mit Deckel
- Messbecher

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

Allergene

Gluten (1), Milch (2), Sojabohnen (3).
Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 539kcal, Fett 14.8g,
Kohlenhydrate 60.7g, Eiweiß 28.4g



1. Zutaten schneiden

Den Backofen auf 250°C (230°C Umluft) vorheizen. Die **Paprika** vierteln, entkernen und in 8 Spalten schneiden. Den **Fenchel** in ca. 2cm breite Scheiben schneiden.



2. Marinade zubereiten

Die **½ des Joghurts**, die **½ der Gewürzmischung** und je 1 kräftige Prise Salz und Pfeffer zu einer **Marinade** verrühren. Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **veganen Hähnchenschnetzel** mit der **Marinade** vermengen.



3. Zutaten backen

Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Schnetzel** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und im Ofen in 15-18Min. goldbraun backen.



4. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 300ml leicht gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. 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. Koriander schneiden

Den **Koriander** grob schneiden. Die **½ des Korianders** mit 1EL Olivenöl und 1EL Essig unter den **Bulgur** heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnetzel**, die **Paprika** und den **Fenchel** mit dem **übrigen Joghurt** auf dem **Bulgur** anrichten und mit dem **restlichen Koriander** garniert servieren.



6. Genuss on the Go

Du brauchst noch ein schnelles Mittagessen für unterwegs? Dann heb dir den Bulgur für ein anderes Mal auf und packe das Ofengemüse und die Schnetzel stattdessen in ein aufgeschnittenes Brötchen: Tadaaa, du hast ein Sandwich gebaut!