



Würzige „Hähnchen“-Schnetzel auf Bulgur

mit gebackener Paprika, Fenchel und Joghurt



40-50min



3-4 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

- 2 Paprika
- 2 Fenchelknollen
- 2 Becher Joghurt²
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 Pck. vegane Hähnchenschnitzel³
- 300g Bio-Bulgur¹
- 20g Koriander

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- Backofen
- 1-2 Backbleche und Backpapier
- mittelgroßer 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 533kcal, Fett 14.6g, Kohlenhydrate 60.2g, Eiweiß 28.3g



1. Zutaten schneiden

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



2. Marinade zubereiten

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



3. Zutaten backen

Den **Fenchel**, die **Paprika** und die **Schnitzel** auf ein oder zwei mit Backpapier ausgelegte Backbleche geben und im Ofen in 15-18Min. goldbraun backen. Ggf. die Bleche nach der Hälfte der Zeit wechseln.



4. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf 600ml 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 2EL Olivenöl und 1½EL Essig unter den **Bulgur** heben, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Schnitzel**, 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 Schnitzel stattdessen in ein aufgeschnittenes Brötchen: Tadaaa, du hast ein Sandwich gebaut!