



Schnelles Shawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip



20-30min



2 Personen

Mmmh, wir lieben die orientalische Küche mit ihren verlockenden Düften, den frischen Kräutern und leckeren Gewürzen! Hier haben wir alles in einem köstlichen Gericht vereint: zart-würziges Hähnchenfleisch, einen lockeren Bulgursalat mit Gurken, Paprika und Minze, marinierte rote Zwiebeln, einen feinen Joghurtdip mit Dill sowie geröstete Pistazienkerne.

- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke
- 10g frische Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 gelbe Paprika

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Allergene

Nährwertangaben pro Portion

Energie 661kcal, Fett 20.8g,
Kohlenhydrate 66.3g, Eiweiß 45.3g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 700ml
gesalzenes Wasser zum Kochen bringen.
Sobald das Wasser kocht, den **Bulgur**
hinzufügen und abgedeckt bei mittlerer
Hitze 8-10Min. köcheln lassen. Den **Bulgur**
in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen.



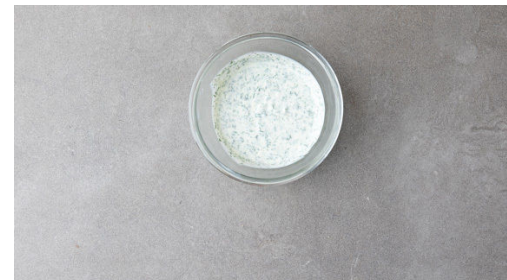
4. Bulgursalat zubereiten

Die **1/2 der Gurke oder mehr** längs vierteln und in feine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob schneiden. Den **Bulgur** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Gurkenwürfeln** und ca. **2/3 der Minze** vermengen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen Pfanne bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite 3–5Min. braten, bis das **Fleisch** gar ist. Aus der Pfanne nehmen und 5Min. ruhen lassen, dann in Scheiben aufschneiden.



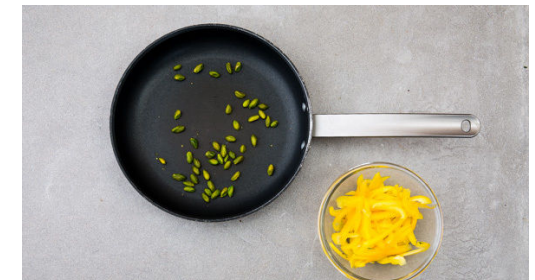
5. Dip zubereiten

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Mit der **1/2 des Joghurts** und **1TL Limettenabrieb** vermischen. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden oder ihn für ein anderes Rezept verwenden.



3. Zwiebel marinieren

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Limettenschale** abreiben, dann die **Limette** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen** mit **1-2EL Limettensaft** und 1TL Zucker mischen und zum Marinieren beiseitestellen.



6. Pistazien anrösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. anrösten. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in dünne Streifen schneiden und unter den **Bulgur** mischen. Mit Salz und Pfeffer würzen, dann die **Hähnchenstreifen** mit dem **Dip** auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zwiebelstreifen**, den **Pistazien** und der **restlichen Minze** garniert servieren.