



## Schnelles Schawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip



20-30min



3-4 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 Pistazienerne.

## Was du von uns bekommst

- 400g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Limette
- 1 Gurke
- 20g frische Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 2 Päckchen Pistazienkerne<sup>15</sup>
- 1 gelbe Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

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

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

## Allergene

Gluten (1), Milch (7), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

## Nährwertangaben pro Portion

Energie 545kcal, Fett 12.8g, Kohlenhydrate 59.5g, Eiweiß 42.6g



**1. Bulgur kochen**

In einem mittelgroßen Topf ca. 1,4L 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.



**2. Fleisch braten**

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl sowie Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen 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.



**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.



**4. Bulgursalat zubereiten**

Die **Gurke** 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.



**5. Dip zubereiten**

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein schneiden. Mit dem **Joghurt** und **1TL Limettenabrieb** vermischen. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



**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.