



Würzige Hähnchenpfanne mit Paprika

auf Karotten-Bulgur mit Joghurt dip



ca. 20min



3 Portionen

Für Bulgur werden Weizenkörner gedämpft, getrocknet und schließlich gemahlen oder gebrochen. Dank der relativ kurzen Garzeit hast du im Nu eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch, für die du heute den Bulgur mit Karotte und Minze zu einem warmen Salat kombinierst, der die orientalisch gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 300g Bio-Bulgur ¹
- 1 Pck. Hühnerbrühwürz
- 1 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Karotten
- 1 Paprika
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt ²

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Küchenreibe

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

Kochtipp

Dieses Rezept ergibt 3 Portionen.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Energie 580kcal, Fett 16.4g, Kohlenhydrate 61.7g, Eiweiß 37.9g



1. Bulgur kochen

In einem kleinen Topf 450ml Wasser zum Kochen bringen. **225g Bulgur** mit der **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser geben 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.



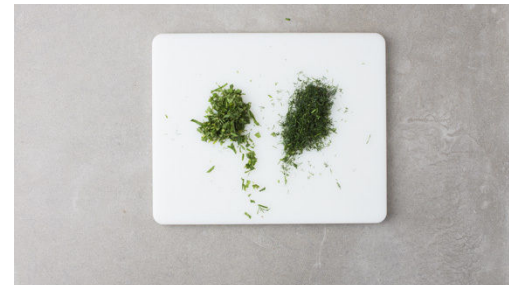
4. Fleisch braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke schneiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 4-5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden.



3. Karotte einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 2EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



6. Salat fertigstellen

Die **Minze** und die **Karotten** unter den **Bulgur** mengen. Den **Dill** mit dem **Joghurt** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Paprika-Pfanne** mit dem **Bulgur** und dem **Dip** anrichten und servieren.