



Schawarma-Hähnchen auf Bulgur

mit Joghurt und Oliven



ca. 25min



2 Personen

Du träumst von wärmeren Gefilden? Dann lass dich mitnehmen auf unsere Reise ans Mittelmeer! Verwöhne dich mit saftigem Hähnchen, lockerem Bulgur, aromatischen Kräutern und kühlem Joghurt - und über allem schwebt ein Hauch von Zitrone, Knoblauch und orientalischen Gewürzen. Besonders schön: Der Weg ist nicht weit, in weniger als einer halben Stunde bist du dort!

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Packung gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 2 Tomaten
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Packung Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroße Pfanne
- Küchenwaage
- Messbecher
- Zitronenpresse

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

Allergene

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

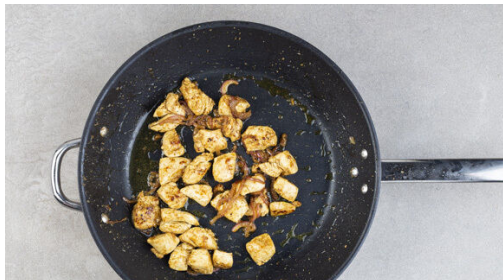
Nährwertangaben pro Portion

Energie 722kcal, Fett 27.3g, Kohlenhydrate 71.5g, Eiweiß 45.3g



1. Fleisch würzen

In einem kleinen Topf 500ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1EL Zitronensaft**, 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer vermengen.



4. Fleisch braten

Die **Fleisch-Zwiebel-Mischung** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze 4-6Min. anbraten, bis das **Fleisch** durch ist und die **Zwiebeln** weich sind. Die Pfanne vom Herd nehmen.



2. Bulgur kochen

150g Bulgur in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 8-10Min. gar kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **1/2 der Gurke** der Länge nach vierteln und in kleine Würfel schneiden. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Gurke** verwenden. Die **Tomaten** in Spalten schneiden. Die **Minzeblätter** abzupfen und grob schneiden. Die **Petersilie samt Stängeln** grob hacken. Den **restlichen Zitronensaft** mit je 1EL Olivenöl, Essig und Wasser sowie 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **1/2 der Zwiebeln** mit 2-3EL (hellem) Essig, 1/2TL Zucker und 1 kräftigen Prise Salz vermengen und beiseitestellen. Die **restlichen Zwiebeln** unter das **Fleisch** mengen.



6. Bulgur verfeinern

Die **Kräuter** und das **Dressing** unter den **Bulgur** mengen. Den **Knoblauch** schälen, fein würfeln und mit dem **Joghurt** verrühren, mit Salz und Pfeffer abschmecken. Das **Fleisch** mit den **Gurken**, den **Tomaten** und den **Oliven** auf dem **Bulgur** anrichten. Mit dem **Joghurt** und den **eingelegeten Zwiebeln** garnieren und servieren.