



Schawarma-Hähnchen auf Bulgur

mit Joghurt und Oliven



ca. 25min



3-4 Personen

Duträumst 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

- 400g Bulgur¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Schwarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt⁷
- 2 Packungen Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf
- große 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.

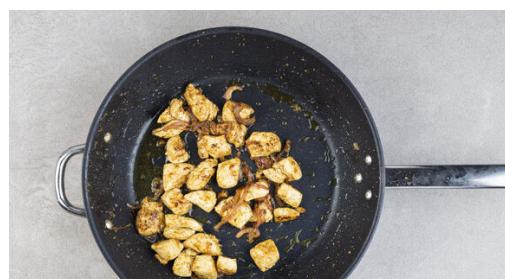
Nährwertangaben pro Portion

Energie 642kcal, Fett 22.0g, Kohlenhydrate 63.4g, Eiweiß 43.8g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 1L 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 großen 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

300g Bulgur in das kochende Wasser geben und bei mittlerer bis niedriger Hitze in 8-10Min. gar kochen. Ggf. in ein Sieb abgießen.



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.



5. Zutaten vorbereiten

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



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 **eingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren.