



## Schawarma-Hähnchen auf Bulgur

mit Joghurt und Oliven



ca. 25min



3-4 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

- 400g Bulgur <sup>1</sup>
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Packungen gewürfelte Hähnchenbrust
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 15g frische Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt <sup>7</sup>
- 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.

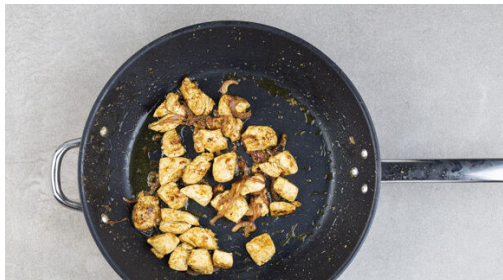
### Nährwertangaben pro Portion

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.



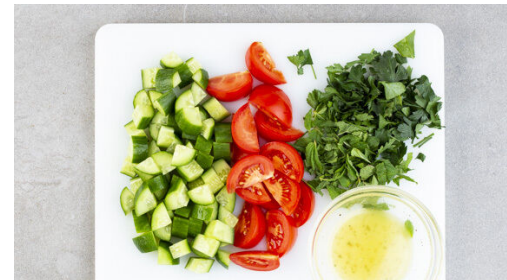
### 4. Fleisch braten

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.



### 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.



### 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 **ingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren.