



## Schnelles Schawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip

20-30min 2 Personen

Mmh, 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 Oliven, Gurken, Paprika und Minze, marinierte rote Zwiebeln, einen feinen Joghurtdip mit Dill sowie geröstete Pistazienerne.

## Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur<sup>1</sup>
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt<sup>7</sup>
- 1 Päckchen Pistazienkerne<sup>15</sup>
- 1 gelbe Paprika

## Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

## Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroße 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.

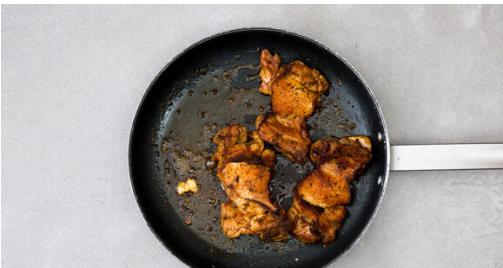
## Nährwertangaben pro Portion

Energie 869kcal, Fett 31.9g, Kohlenhydrate 85.5g, Eiweiß 54.5g



### 1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 700ml 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 1EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen 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 einlegen

Die **Zwiebel** schälen und halbieren, **eine Hälfte** in feine Würfel, die **andere Hälfte** in feine Streifen schneiden. Die **Zitronenschale** abreiben, dann die **Zitrone** halbieren und auspressen. Die **Zwiebelstreifen** mit **1-2EL Zitronensaft** 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. Die **Oliven** fein würfeln. Den **Bulgur** mit den **Zwiebelwürfeln**, den **Gurkenwürfeln**, ca. **2/3 der Minze** und den **Oliven** vermengen.



### 5. Dip zubereiten

Den **Dill samt Stängeln** abzupfen und fein schneiden. Mit der **1/2 des Joghurts** und **1TL Zitronenabrieb** verrühren. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden oder ihn für ein anderes Rezept aufbewahren.



### 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.