



Schnelles Shawarma-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 Pistazienkerne.

Was du von uns bekommst

- 200g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schawarma-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 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.



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.



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.



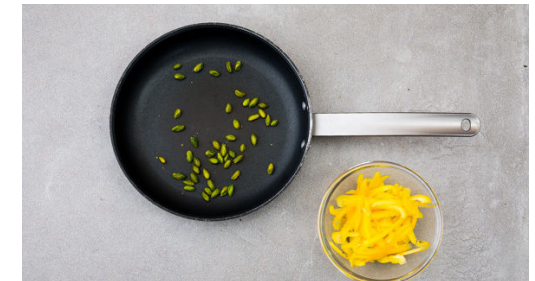
5. Dip zubereiten

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.



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.



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.