



Schnelles Schawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip

20-30min 3-4 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

- 400g Bulgur¹
- 2 Packungen Hähnchenschenkelfilet
- 1 Päckchen Schwarmagewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 1 Packung grüne Oliven
- 10g Minze & Dill
- 1 Becher Joghurt⁷
- 2 Päckchen Pistazienkerne¹⁵
- 2 gelbe Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz und schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große 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.

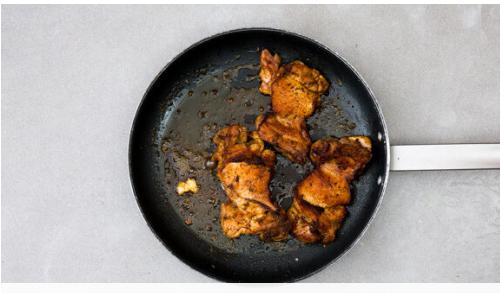
Nährwertangaben pro Portion

Energie 798kcal, Fett 27.4g, Kohlenhydrate 79.5g, Eiweiß 52.5g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1,4L 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 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer einreiben. In einer großen 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.



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 dem **Joghurt** und **1-2TL Zitronenabrieb** vermischen. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.