



Bio-Hähnchen Schawarma-Style

auf Bulgur mit Joghurt und grünen Oliven



ca. 25min



4 Portionen

Du träumst von wärmeren Gefilden? Dann lass dich mitnehmen auf unsere Reise ans Mittelmeer! Verwöhne dich mit saftigem Bio-Hähnchen, lockerem Bulgur, aromatischen Kräutern und kühlem Joghurt – und über allem schwebt ein Hauch von Zitrone und orientalischen Gewürzen. Besonders schön: Der Weg ist nicht weit, in weniger als einer halben Stunde bist du dort!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur ¹
- 1 unbehandelte Zitrone
- 2 Pck. Bio-Hähnchenbrustwürfel
- 1 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 Gurke
- 3 Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Becher Joghurt ²
- 2 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- große Pfanne
- Messbecher
- Zitruspresse

Vergiss nicht, das Gemüse vor der Zubereitung gründlich zu waschen, insbesondere grünes Blattgemüse und Salate.

Allergene

Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2).

Kann Spuren enthalten von: Erdnüsse, Sesamsamen, Sojabohnen, Schwefeldioxid und Sulphite, Schalenfrüchte

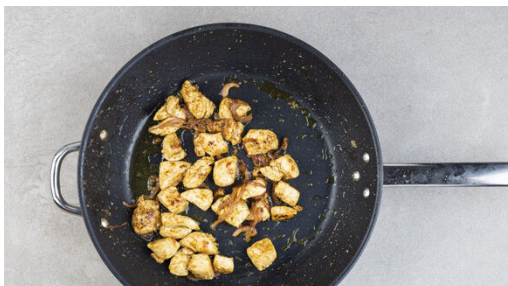
Nährwertangaben pro Portion

Energie 730kcal, Fett 34.0g, Kohlenhydrate 62.1g, Eiweiß 39.3g



1. Fleisch würzen

In einem mittelgroßen Topf 600ml ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitrone** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **1EL Zitronensaft**, **2EL 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

Den **Bulgur** in das kochende Wasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Gurke** längs 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 je 1 Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und in feine Streifen schneiden. Die **½ der Zwiebeln** mit 2EL hellem Essig, ½TL 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 **eingelekten Zwiebeln** garnieren und servieren.