MARLEY SPOON



Hähnchen-Schawarma auf Bulgur

mit Joghurt und grünen Oliven

ca. 25min 6 Portionen

Du träumst von wärmeren Gefilden? Dann lass dich mitnehmen auf eine Reise ans Mittelmeer! Verwöhne dich mit saftigem 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! Das Rezept ergibt bei einem 2-Port.-Plan 3, bei einem 4-Port.-Plan 6 Portionen.

Was du von uns bekommst

- 450g Bulgur [1]
- 2 unbehandelte Zitronen
- 2 Pck. gewürfelte Hähnchenbrust
- 2 Pck. nordafrikanische Gewürzmischung
- 2 rote Zwiebeln
- 2 Gurken
- 4 Tomaten
- 10g Petersilie & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 3 Becher Joghurt [2]
- 2 Pck. grüne Oliven

Was du zu Hause benötigst

- Salz und Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- großer 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 638kcal, Fett 22.5g, Kohlenhydrate 62.2g, Eiweiß 43.3g



1. Fleisch würzen

In einem großen Topf 1,2L ausreichend gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. Die **Zitronen** halbieren und auspressen. Das **Fleisch** trocken tupfen und mit **2EL Zitronensaft**, 2EL Olivenöl, der **Gewürzmischung** sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer vermengen.



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.



3. Zwiebeln einlegen

Die **Zwiebeln** 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.



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.



5. Zutaten vorbereiten

Die **Gurken** 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 3EL Olivenöl, je 2EL Essig und Wasser sowie je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer zu einem **Dressing** verrühren.



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 **eingelegten Zwiebeln** garnieren und servieren.