MARLEY SPOON



Hähnchen georgische Art

mit Bulgursalat und Karotten-Walnuss-Dip

ca. 35min 3 Portionen

Heute geht die kulinarische Reise ins schöne Georgien, dem Heimatland des deliziösen und vielseitigen Gemüsegerichts „Pkhali“, das aus frischem Gemüse leicht und fix zubereitet ist. Hier bereiten wir es mit Möhren und Walnüssen zu. Das schmeckt nicht nur himmlisch, sondern passt auch perfekt zur saftigen Hähnchenbrust und dem aromatischen Bulgursalat mit Radieschen. Wirklich fein!

Was du von uns bekommst

- 300g Bulgur [1]
- 3 Karotten
- 10g Dill
- 1 Knoblauchzehe
- 2 Hähnchenbrustfilets
- 2 Zwiebeln
- 75g Walnusskerne [4]
- 1 Bund Radieschen

Was du zu Hause benötigst

- 1EL Butter [2]
- 1½TL Honig
- 1½TL Senf [3]
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- mittelgroßer Topf mit Deckel
- mittelgroßer Topf
- große Pfanne
- Stabmixer
- Küchenwaage
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene
Enthält: **Gluten** (1), **Milch** (2), **Senf** (3), **Schalenfrüchte** (4).

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

Nährwertangaben pro Portion
Energie 893kcal, Fett 44.0g, Kohlenhydrate 71.3g, Eiweiß 45.2g



1. Zutaten vorbereiten

In einem mittelgroßen Topf 450ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem zweiten mittelgroßen Topf 1L Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob schneiden. **¾ des Dills samt Stängeln** grob schneiden. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



2. Fleisch würzen

225g Bulgur in das kochende Salzwasser rühren und abgedeckt bei niedriger Hitze ca. 12Min. sanft köcheln, bis das Wasser aufgesaugt ist. Die **Karotten** mit 1TL Salz in den zweiten Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 7Min. weich kochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, jeweils horizontal halbieren und mit 1EL Olivenöl, dem **Knoblauch** und ½TL Salz vermengen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebeln** schälen und grob würfeln, dann mit den **Walnüssen** in einer großen Pfanne mit 1EL Butter bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie glasig sind.



4. Pkhali pürieren

Mit einer Tasse etwas **Kochwasser** abschöpfen, dann die **Karotten** in ein Sieb abgießen und abtropfen lassen. Die **Karotten** zurück in den Topf geben und mit dem **Zwiebel-Walnuss-Mix**, 2EL Olivenöl und 3TL Essig fein pürieren, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



5. Salat zubereiten

Die **Radieschen** vierteln. 1½EL Olivenöl, 1½EL Essig, 1½TL Honig und 1½TL Senf mit je 1 kräftigen Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Radieschen**, den **Dill** und den **Bulgur** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



6. Fleisch braten

Die Pfanne auswischen, dann das **Fleisch** bei mittlerer bis starker Hitze auf jeder Seite in 3–4Min. goldbraun und gar braten. **1 Hähnchenfilet** z. B. für ein Sandwich aufbewahren. Den **Bulgursalat** auf Teller verteilen, mit den **übrigen Hähnchenfilets** und dem **Pkhali** anrichten und servieren.

Verzichte auf gedruckte Rezepte – ändere die Einstellungen im Kundenkonto. Fragen zur Zubereitung oder zum Rezept? Deine Koch-Hotline: **030 208 480 510**
Schau dir das Rezept in deinem Konto auf marleyspoon.de an. **#marleyspooning**