



Hähnchen georgische Art

mit Bulgursalat und Karotten-Walnuss-Dip



ca. 35min



2 Personen

Heute geht die kulinarische Reise ins schöne Georgien, dem Heimatland des deliziosen und vielseitigen Gemüsegerichts „Pkhali“, das aus frischem Gemüse der Saison leicht und fix zubereitet ist. Heute machen wir die Leckerei mit Möhren, Walnüssen und Koriander. Das schmeckt nicht nur himmlisch, sondern passt auch perfekt zum saftigen Hähnchen und dem aromatischen Bulgursalat mit Gurke und Radieschen. Noch Fragen? Los geht's!

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur¹
- 2 Karotten
- 30g Koriander, Dill & Minze
- 1 Knoblauchzehe
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Knoblauchflocken
- 1 Zwiebel
- 50g Walnusskerne¹⁵
- 1 Bund Radieschen
- 1 Gurke

Was du zu Hause benötigst

- 1TL Butter⁷
- 1TL Honig
- 1TL Senf¹⁰
- Salz und Pfeffer
- Olivenöl
- Essig

Küchenutensilien

- kleiner Topf
- mittelgroßer Topf
- mittelgroße Pfanne
- Stabmixer
- Messbecher
- Sieb

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

Allergene

Gluten (1), Milch (7), Senf (10), Nüsse (15). Kann Spuren von anderen Allergenen enthalten.

Nährwertangaben pro Portion

Energie 875kcal, Fett 39.6g, Kohlenhydrate 75.5g, Eiweiß 44.6g



1. Zutaten vorbereiten

In einem kleinen Topf 400ml leicht gesalzenes Wasser für den **Bulgur** zum Kochen bringen. In einem mittelgroßen Topf 1L Wasser für die **Karotten** zum Kochen bringen. Die **Karotten** ggf. schälen und grob schneiden. Die **Minzeblätter** sowie den **Dill** und den **Koriander** samt **Stängeln** grob schneiden und separat beiseitelegen. Den **Knoblauch** schälen und grob würfeln.



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**, dem **Koriander**, 1EL Olivenöl und 1EL Essig fein pürieren, dabei nach Bedarf etwas **Kochwasser** hinzufügen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken.



2. Fleisch würzen

Den **Bulgur** in das kochende Salzwasser geben und in 8-10Min. bissfest kochen. Ggf. abgießen. Die **Karotten** mit 1TL Salz in den mittelgroßen Topf mit kochendem Wasser geben und in ca. 7Min. weich kochen. Das **Fleisch** trocken tupfen, horizontal halbieren und mit den **Knoblauchflocken**, 1TL Olivenöl und 1 kräftigen Prise Salz vermengen.



5. Salat zubereiten

Die **Radieschen** vierteln, dabei die Enden abtrennen. Die **Gurke** längs halbieren und quer in dünne Scheiben schneiden. 1EL Essig, 1EL Olivenöl, 1TL Honig und 1TL Senf mit je 1 Prise Salz und Pfeffer verrühren. Die **Radieschen**, die **Gurken**, den **Dill**, die **Minze** und den **Bulgur** mit dem **Dressing** zu einem **Salat** vermengen.



3. Zwiebeln anbraten

Die **Zwiebel** schälen, halbieren und grob würfeln, dann mit dem **Knoblauch** und den **Walnüssen** in einer mittelgroßen Pfanne mit 1TL Butter bei mittlerer Hitze ca. 5Min. anbraten, bis sie glasig sind.



6. Fleisch braten

Die Pfanne auswischen, dann das **Fleisch** mit 1TL Olivenöl bei mittlerer bis starker Hitze 3-4Min. auf jeder Seite goldbraun und gar braten. Den **Bulgursalat** auf Teller verteilen, mit dem **Fleisch** und dem **Pkhali** anrichten und servieren.