



Schnelles Schawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip



20-30Min.



2 Personen

Mmmh, 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, ein lockerer Bulgursalat mit Oliven, Gurken, Paprika und Minze, marinierte rote Zwiebeln, ein feiner Joghurdip mit Dill sowie geröstete Pistazienkerne.

Was du von uns bekommst

- 150g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Minigurke
- 10g frische Minze & Dill
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 1 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 gelbe Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- mittelgroße Pfanne
- kleine Pfanne
- Messbecher
- Küchenreibe
- Zitronenpresse
- Sieb

Vergiss nicht, dein Gemüse noch mal gut abzuwaschen, bevor du es verwendest.

Allergene

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

Nährwertangaben pro Portion

Kalorien 673.0kcal, Fett 22.0g, Eiweiß 45.3g, Kohlenhydrate 66.5g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 600ml gesalzenes Wasser zum Kochen bringen. Sobald das Wasser kocht, den **Bulgur** hinzufügen und abgedeckt bei mittlerer Hitze 8-10Min. köcheln lassen. Danach den **Bulgur** in ein Sieb abgießen.



4. Bulgursalat zubereiten

Die **Gurke** längs vierteln und dann in feine Würfel schneiden. Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und grob hacken. Die **Oliven** ebenfalls grob hacken. Den **Bulgur** mit den **Zwiebelwürfeln**, **Gurkenwürfeln**, ca. **2/3 der Minze** und den **Oliven** vermengen.



2. Fleisch braten

Das **Fleisch** mit etwas Küchenkrepp trocken tupfen und mit der **Gewürzmischung**, 1EL Olivenöl, Salz und Pfeffer einreiben. In einer mittelgroßen 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.



5. Dip zubereiten

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein hacken. Mit der **1/2 des Joghurts** und **1TL Zitronenabrieb** vermischen. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. **Tipp:** Wer mag, kann auch mehr **Joghurt** verwenden oder ihn für ein anderes Rezept verwenden.



3. Zwiebel marinieren

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 rösten

Die **Pistazien** in einer kleinen Pfanne ohne Fett bei mittlerer Hitze 1-2Min. rösten. Die **Paprika** vierteln, entkernen, in dünne Streifen schneiden und unter den **Bulgur** mischen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, dann die **Hähnchenstreifen** mit dem **Dip** auf dem **Bulgursalat** anrichten und mit den **Zwiebelstreifen**, den **Pistazien** und der **restlichen Minze** garniert servieren.