



Schnelles Schawarma-Hähnchen

an Bulgursalat mit Pistazien und Dip



20-30Min.



3-4 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

- 300g Bulgur ¹
- 1 Packung Hähnchenbrustfilet
- 1 Päckchen Berbere-Gewürzmischung
- 1 rote Zwiebel
- 1 unbehandelte Zitrone
- 1 Gurke
- 20g frische Minze & Dill
- 1 Packung schwarze Oliven
- 1 Becher Joghurt ⁷
- 2 Päckchen Pistazienkerne ¹⁵
- 1 gelbe Paprika

Was du zu Hause benötigst

- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker
- Olivenöl

Küchenutensilien

- mittelgroßer Kochtopf mit Deckel
- große 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 551.0kcal, Fett 13.4g, Eiweiß 42.7g, Kohlenhydrate 59.6g



1. Bulgur kochen

In einem mittelgroßen Topf ca. 1,2L 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 großen 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.



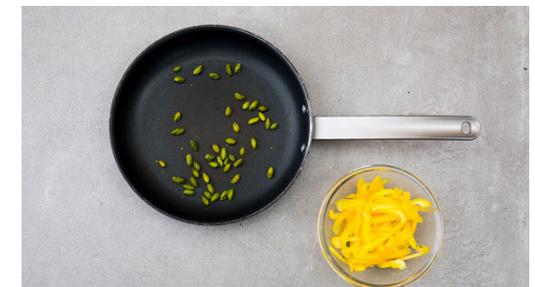
5. Dip zubereiten

Die **Dillspitzen** abzupfen und fein hacken. Mit dem **Joghurt** und **1TL Zitronenabrieb** vermischen. Den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken.



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.