

Bulgur-Pilaw mit Huhn,

Zucchini und frischer Joghurtsauce



30-40min



4 Personen

In der orientalischen Küche ist Pilaw ein weitverbreitetes Reisgericht. Statt Reis verwenden wir heute Bulgur. Dieser ist dort eines der wichtigsten Grundnahrungsmittel. Um Bulgur herzustellen, wird Hartweizengrieß zunächst eingeweicht und im Anschluss nochmal mit Dampf gegart und gemahlen. Gemeinsam mit geriebener Zucchini, Kichererbsen und mit pikant mariniertem Huhn wird dich dieses Gericht...

Was du von uns bekommst

- Bulgur ¹
- Scharfmacher
- passierte Tomaten
- Zucchini
- Joghurt ⁷
- Hühnerbrust
- frische Petersilie
- Knoblauchzehe
- Zwiebel
- Kichererbsen

Was du zu Hause benötigst

- Hühnerbrühwürfel
- Olivenöl
- Salz
- Schwarzer Pfeffer
- Zucker

Küchenutensilien

- Backblech
- Backpapier
- Backofen mit Umluftfunktion
- Küchenreibe
- Messbecher
- Kochtopf
- Sieb
- Wasserkocher

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

Allergene

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

Inhaltsangaben pro Portion

Energie 760kcal, Fett 19.6g,
Kohlenhydrate 85.4g, Eiweiß 52.0g



1. Huhn marinieren

Das Backrohr auf 200°C Umluft oder 220°C Ober-/Unterhitze vorheizen. Die Hühnerbrüste in je ca. 3cm große Stücke schneiden und mit 1-2EL Olivenöl sowie **je nach Schärfewunsch** mit **Gewürzmischung**, Salz und 1Prise Zucker marinieren. Zur Seite stellen.



4. Bulgur kochen

Die **Kichererbsen** abtropfen lassen und gemeinsam mit **Bulgur** zu dem **Tomatensud** hinzufügen. Alles mit 1TL Salz und Pfeffer abschmecken und für ca. 12Min. auf niedriger Hitze köcheln lassen. Dabei gelegentlich umrühren. **Geriebene Zucchini** für die letzten ca. 4Min. mit dazu geben.



2. Zucchini reiben

Die Enden der **Zucchini** entfernen und mit der groben Seite der Küchenreibe klein hobeln. Überschüssiges Wasser mit den Händen auswringen. Die **Zwiebel** und den **Knoblauch** schälen, halbieren und in feine Würfel schneiden.



5. Huhn backen

Inzwischen die **Hühnerstücke** auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech geben und auf mittlerer Schiene für ca. 8-10Min. in das Backrohr geben.



3. Tomatensud ansetzen

500ml Wasser im Wasserkocher aufkochen und den Suppenwürfel darin auflösen. Nun 2EL Olivenöl in einem mittelgroßen Topf erhitzen und die **Zwiebel** mit dem **Knoblauch** für ca. 1-2Min. anschwitzen. Dann mit den **passierten Tomaten** und der Suppe ablöschen.



6. Joghurtsauce mischen

Zum Schluss die **Petersilie** samt Stängel fein hacken. 1/3 der **Petersilie** unter den **Joghurt** mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken. Den Rest der **Petersilie** unter den fertigen **Pilaw** mischen, evtl. nachwürzen und gemeinsam mit dem **Huhn** anrichten.