



Würzige Hähnchen-Paprika-Pfanne

auf Karotten-Bulgur mit Saure-Sahne-Dip



ca. 20min



2 personen

Für Bulgur werden Weizenkörner gedämpft, getrocknet und schließlich gemahlen oder gebrochen. Dank der relativ kurzen Garzeit hast du im Nu eine köstliche Mahlzeit auf dem Tisch, für die du heute das nahrhafte Getreide mit geriebener Karotte und frischer Minze zu einem warmen Salat kombinierst, der die orientalisch gewürzte Hähnchen-Paprika-Pfanne perfekt begleitet!

Wat je van ons krijgt

- 150g biologische bulgur ¹
- 1 zakje kippenbouillonpoeder
- 1x kipstukjes
- 1 zakje Noord-Afrikaanse kruidenmix
- 1 teen knoflook
- 2 wortels
- 1 paprika
- 10g verse kruidenmix: dille & munt
- 1 beker zure room ²

Wat je thuis nodig hebt

- peper en zout
- suiker
- 15ml olijfolie
- 30ml azijn

Kookgerei

- kleine kookpan met deksel
- middelgrote koekenpan
- maatbeker
- keukenrasp

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

Allergenen

gluten (1), melk (2). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

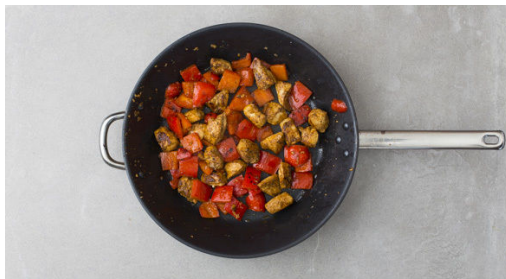
Voedingswaarde per portie

calorieën 685kcal, vet 24.2g, koolhydraten 69.0g, eiwit 39.4g



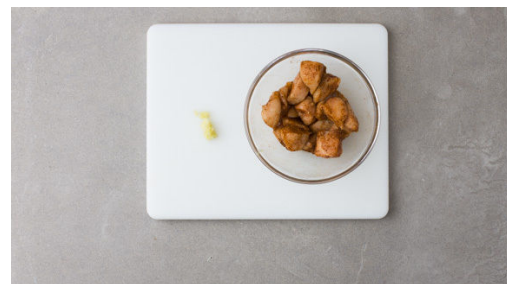
1. Bulgur kochen

In een kleinen Topf 300ml Wasser zum Kochen bringen. Den **Bulgur** mit der **½ des Brühwürzes** in das kochende Wasser geben und abgedeckt bei niedriger Hitze 5-7Min. sanft köcheln lassen, bis das Wasser aufgesaugt und der **Bulgur** gar ist. Noch ca. 5Min. ohne Hitzezufuhr ziehen lassen.



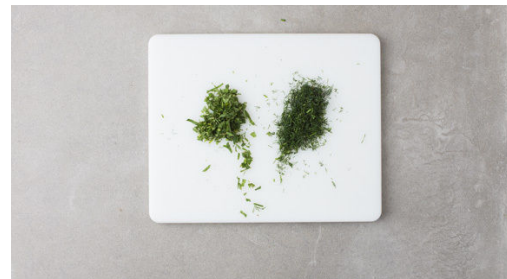
4. Fleisch braten

Die **Paprika** vierteln, entkernen, in mundgerechte Stücke scheiden und in einer mittelgroßen Pfanne mit 1EL Olivenöl bei mittlerer Hitze ca. 2Min. anbraten. Das **Fleisch** und den **Knoblauch** dazugeben und 4-5Min. mitbraten, bis das **Fleisch** gar ist. Mit Salz, Pfeffer und der **restlichen Gewürzmischung** abschmecken.



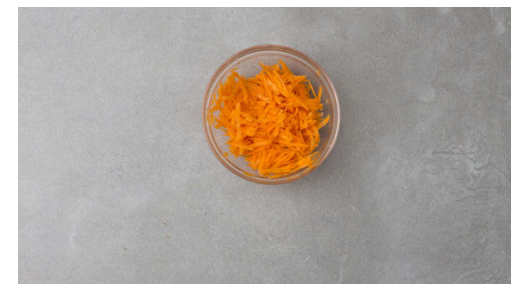
2. Fleisch würzen

Das **Fleisch** trocken tupfen und mit der **½ der Gewürzmischung** sowie je 1 Prise Salz und Pfeffer würzen. Den **Knoblauch** schälen und fein würfeln.



5. Kräuter schneiden

Die **Minzeblätter** von den Stängeln zupfen und fein schneiden. Den **Dill samt Stängeln** ebenfalls fein schneiden.



3. Karotte einlegen

Die **Karotten** ggf. schälen, mit einer Küchenreibe grob raspeln und mit 2EL Essig, ½TL Zucker und 1 Prise Salz vermengen und beiseitestellen.



6. Salat fertigstellen

Die **Minze** und die **Karotten** unter den **Bulgur** mengen. Den **Dill** mit der **sauren Sahne** verrühren und den **Dip** mit Salz und Pfeffer abschmecken. Die **Hähnchen-Paprika-Pfanne** mit dem **Bulgur** und dem **Dip** anrichten und servieren.