

Hähnchen-Kumpir mit Bulgur und Kichererbsen

Zutaten

(für 4 Personen):

4 Hähnchenbrustfilets
0.5 Rotkohl
2 EL Rotweinessig
5 EL Olivenöl
Salz und Pfeffer
4 große Kartoffeln
200 g Joghurt
0.5 Bund Minze
1 Zwiebel
125 g Bulgur
1 TL Kreuzkümmel
200 ml Gemüsebrühe
100 g Kichererbsen



Nährwerte:

Pro Portion ca. 722 kcal, 26 g Fett, 65 g Kohlenhydrate, 49 g Eiweiß

Zubereitungszeit:

Circa 75 Minuten

Hähnchen-Kumpir mit Bulgur und Kichererbsen

Zubereitung:

1. Zuerst den Rotkohl putzen, kleinschneiden und mit Essig, 1 EL Öl und ½ TL Salz verkneten.



2. Dann die Kartoffeln waschen, trockentupfen, mit 2 EL Öl einreiben und bei 220 Grad im Ofen circa 60 Minuten garen.



3. In der Zwischenzeit den Joghurt mit Minze mischen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



Hähnchen-Kumpir mit Bulgur und Kichererbsen

4. Jetzt die Zwiebel schälen, fein würfeln und in 1 EL Öl anschwitzen...



5. ...Bulgur und Kreuzkümmel 1 bis 2 Minuten mitrösten.



6. Alles mit Gemüsebrühe 15 bis 20 Minuten quellen lassen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.



7. Die Hähnchenfilets – Hauptdarsteller dieses leckeren Hähnchen-Kumpir-

Hähnchen-Kumpir mit Bulgur und Kichererbsen

Gerichts – in 1 EL Öl...



8. ...von beiden Seiten circa 5 bis 7 Minuten scharf anbraten, bis sie goldbraun sind.



9. Zum Schluss nur noch die Kartoffeln aufschneiden, mit Rotkohl, Bulgur und Kichererbsen füllen...



- 10....mit Hähnchenfiletscheiben toppen und Hähnchen-Kumpir mit Minz-

Hähnchen-Kumpir mit Bulgur und Kichererbsen

Joghurt genießen!



Achten Sie auf die deutsche Herkunft!

D
Schlupf

D
Aufzucht

D
Verarbeitung

Einkaufstipp

Heimische, nachhaltige und nach hohen Standards erzeugte Lebensmittel sind dir wichtig? Dann achte beim Einkauf von Geflügelfleisch auf die „D“s auf der Verpackung: diese garantieren dir Geflügelfleisch aus Deutschland.

Weitere Informationen rund um Geflügelfleisch aus Deutschland sowie viele leckere Rezepte finden Sie auf www.deutsches-gefluegel.de