



Bulgur Pilav

mit buntem Salat

ZUTATEN

2 Tassen Bulgur Pilav
(alternativ: grober Couscous)
4 EL Tomatenmark
500g Hähnchenbrust
1-2 Zwiebeln
Eine Zitrone
700ml Rinderbrühe
Olivenöl, Knoblauch
Salz / Pfeffer, Paprikapulver

Für den Salat:
Ein großer Kopfsalat
Cocktailtomaten, Gurke,
Karotten, Paprika
Essig, Öl, Salatkräuter

Einfach 

30-40 min. 

ZUBEREITUNG

1 Die Hähnchenbrust zuallererst waschen und in mundgerechte Stückchen schneiden, anschließend werden die Zwiebeln geschält und ebenfalls klein geschnitten. Im Anschluss das Hähnchen zusammen mit Zwiebeln in einem großen Topf anbraten.

2 Während das Hähnchen und die Zwiebeln braten, wird der Salat vorbereitet - das heißt, das gesamte Gemüse waschen und klein schnippeln und in eine Salatschüssel geben. Gleichzeitig die Rinderbrühe vorbereiten.

3 Sobald das Hähnchen durchgebraten ist, werden zwei Tassen Bulgur in den Topf gegeben und der Topf wird soweit mit Brühe aufgefüllt, bis der Bulgur bedeckt ist. Daraufhin wird das Tomatenmark hinzugefügt und je nach Belieben gewürzt. Den Topf abdecken und den Bulgur unter gelegentlichem Umrühren bei mittlerer Hitze quellen.

4 Während der Bulgur nun quillt, wird dem Salat je nach Belieben Essig, Öl und Kräuter hinzugefügt. Sobald der Bulgur dann weichgekocht ist, können die Teller mit diesem sowie mit dem Salat und Zitronenscheiben angerichtet werden. CU wünscht einen guten Appetit!

