

Bulgur-Gemüse mit Hühnchen

Das Bulgur-Gemüse mit Hühnchen ist eine köstliche Speise. Das einfache Rezept gelingt mit wenigen Handgriffen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 15 min

Gesamtzeit: 30 min



Zutaten

100 g	Bulgur
200 ml	Gemüsebrühe
350 g	Hühnerbrustfilets
0.5 Stk.	Zwiebel
1 Stk.	Knoblauchzehe
200 g	Champignons (frisch)
1 Stk.	Paprika rot
	Kreuzkümmelpulver
	Salz
	Pfeffer
	Olivenöl

Zubereitung

1. **Bulgur** in ein Küchensieb geben und mit Wasser abspülen. In der kochenden Gemüsebrühe bei kleiner Hitze zirka 8 Minuten garen lassen.
2. In der Zwischenzeit Zwiebel und Knoblauch schälen und fein zerhacken. Die Champignons putzen und in Scheiben schneiden, Paprika in kleine Stücke zerschneiden. Das Hühnerfleisch in kleine mundgerechte Stücke schneiden.
3. Etwas Olivenöl in einer Pfanne erhitzen, Zwiebeln und Knoblauch glasig dünsten. Das Hühnerfleisch zugeben und rundum gut durchbraten. Den Paprika zugeben und anrösten. Zum Schluss die Pilze zugeben und anbraten. Mit Salz, Pfeffer und Kreuzkümmel würzen.

Abschließend den Bulgur zugeben, verrühren und noch einige Minuten dünsten. Nochmals mit Salz und Pfeffer abschmecken.

Tipp

Das Bulgur-Gemüse mit Hühnchen vor dem Servieren mit frisch gehackter Petersilie bestreuen.