

Bulgursalat mit Huhn

Das Rezept Bulgursalat mit Huhn, Tomaten und Paprika ist ein feines und bekömmliches Gericht. Hier mit Anleitung zum Nachkochen.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 15 min

Koch/Backzeit: 30 min

Gesamtzeit: 45 min



Zutaten

240 g	Bulgur
3 Stk.	Zitronenscheiben
300 g	Hühnerfilet
	Salz und Pfeffer
	Mehl (zum Wenden)
	Öl
200 g	Cherrytomaten
1 Stk.	Paprika
1 Bund	Petersilie gehackt
1 EL	Frischen Zitronensaft
1 EL	Olivenöl

Zubereitung

1. Für den **Bulgursalat mit Huhn** den Bulgur mit Zitronenscheiben nach Packungsanweisung zubereiten.
2. Die Hühnerfilets salzen und pfeffern und in Mehl wenden. Öl in einer Pfanne erhitzen, das Fleisch rundum durchbraten. Von der Herdplatte nehmen und in Stück schneiden.
3. Paprika und Tomaten in kleine Würfel schneiden. Zum Bulgur geben, Zitronensaft, Olivenöl und fein gehackte Petersilie untermengen. Mit Salz und Pfeffer abschmecken, das Fleisch hinzugeben und servieren.

Tipp