

Orientalischer Auberginen-Bulgur-Salat mit Hähnchen

VORBEREITEN

10
Min.

ZUBEREITEN

15
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

70 g Bulgur
2 Hähnchenbrustfilets
1 Aubergine
200 g Kichererbsen aus der Dose
1 Zitrone (ausgepresster Saft)
200 g Feta
2 Knoblauchzehen
5 Esslöffel Olivenöl
1/2 Bund Petersilie
1/4 Teelöffel Kreuzkümmel
1 Teelöffel Smoked Paprika Pulver
Salz, Pfeffer

Im Salat wird's orientalisch: Bulgur, Feta, Kichererbsen und würziges Hähnchen verbreiten mit Kreuzkümmel und Smoked Paprika Pulver gewürzt, ihr volles Aroma in der Schüssel. Hauptakteur ist die gebratene Aubergine, die gemeinsam mit Knoblauch, Olivenöl und Zitrone zeigt, was sie geschmacklich alles kann. Ein bisschen Orient für die heimische Küche.

- 1 -

Bulgur nach Packungsanweisung garen.

- 2 -

Hähnchenbrust klein schneiden, mit 1 Esslöffel Öl, Smoked Paprika Pulver, Kreuzkümmel, Salz und Pfeffer würzen. Kurz scharf anbraten, aus der Pfanne nehmen und warmhalten.

- 3 -

Aubergine waschen, längs halbieren und in halbrunde Scheiben schneiden. Knoblauch hacken und in 1 Esslöffel Öl andünsten. Aubergine zugeben, mit Salz und Pfeffer würzen und goldbraun braten.

- 4 -

Kichererbsen abgießen und mit dem Hähnchen zur Aubergine geben.

- 5 -

Auberginen-Hähnchen-Mischung mit Bulgur, restlichem Öl und Zitronensaft vermengen. Mit Salz und Pfeffer würzen.

- 6 -

Petersilie hacken, Feta zerbröseln und über den Salat geben.