



Bulgur-Hähnchen-Pfanne

für 10 Personen

ZUTATEN

- 10 Hähnchenkeulen
- 2 Tassen Bulgur
- 3 Zwiebeln gewürfelt
- 2 Tomaten geviertelt
- 20 g Butter
- Öl
- 1 EL Naturjoghurt
- 3 Lorbeerblätter
- 1 Zimtstange
- 3 Stk. Kardamom
- Tomatenmark
- Salz
- Pfeffer
- Knoblauchpulver

ZUBEREITUNG

1. Hähnchen mit einer geschnittenen Zwiebel in Öl anbraten, mit 1L Wasser ablöschen, Zimt & Kardamom dazugeben , 15 Min. köcheln lassen
2. Bulgur 10 Minuten im Wasser ziehen, danach abtropfen lassen
3. Restliche Zwiebeln mit Gewürzen und Tomatenmark anrösten, dann vermengen
4. Bulgur in eine Auflaufform geben, Hähnchen darauf verteilen, Tomaten dazwischen legen - Form mit der Hähnchenbrühe aufgießen
5. Joghurt mit Öl, Tomatenmark und Gewürzen mischen und die Keulen damit einpinseln
6. Bei 200 °C Grad Ober-/Unterhitze backen



Tipp: Dazu schmeckt ein frischer Salat

Sie haben auch ein Lieblingsrezept? Wir freuen uns drauf!

Senden Sie es an: werbung_media@bsd-nstob.de



**SPENDE
BLUT** 
BEIM ROTEN KREUZ