

Hähnchenspieß auf Bulgursalat mit Joghurt

(4 Personen)



Bulgursalat

Zutaten

185 g	Bulgur, trocken
320 ml	Gemüsebouillon
1 Stk.	Beutel Pfefferminztee
1 g	Curcuma Pulver
1 g	Kreuzkümmel, gemahlen
75 g	Rosine, trocken
50 g	Grüne Oliven, in Scheiben geschnitten
3 g	Minze
100 g	Mandeln
10 ml	Olivenöl
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Eine Brühe mit Gewürzen und Pfefferminztee herstellen. Flüssigkeitsempfehlung vom Bulgur-Hersteller beachten. Den Bulgur damit kochend übergießen und einen Schneebesen zum Auflockern benutzen.

Minze grob hacken und Oliven abtropfen lassen. Die Mandeln anrösten und salzen. Den fertigen Bulgur mit allen Zutaten vermengen, abschmecken und kaltstellen.

Joghurt Dip

Zutaten

400 g	Griechischer Joghurt, 10% Fett
20 g	Zitronensaft
10 g	Zimt, gemahlen
10 g	Kreuzkümmel
	Salz und Pfeffer

Zubereitung

Joghurt mit allen Zutaten vermengen und abschmecken.

Hähnchenspieß

Zutaten

4 Stk.	Hähnchenspieße (ca. 170g)
10 ml	Pflanzenöl
	Salz und Pfeffer

Baharat Gewürzmischung

Zutaten

1 g	Kardamom
1 g	Pfeffer
0,5 g	Koriander, gemahlen
0,5 g	Kreuzkümmel, gemahlen
0,5 g	Zimt, gemahlen
0,5 g	Muskat gemahlen
2 g	Paprika edelsüß
0,5 g	Chili Pulver
1g	Salz

Zubereitung Spieß mit den Gewürzen

Alle Gewürze vermengen und die Hähnchenspieße damit würzen. Anschließend goldgelb anbraten.

Anrichten

Bulgursalat mittig längs auf dem Teller verteilen, den Spieß aufsetzen und den Joghurt herunterlaufen lassen. Petersilie als Dekoration dazugeben.